DEEL 2



LOEK HOLLANDER 7E DAN



MAS.OYAMA KANCHO 10th DAN
DIRECTOR OF THE WORLD KYOKUSHIN ORGANIZATION

DOJO OAH

道　場　訓

DOJO-KUN

1. We will train our hearts and bodies for a firm unshaking spirit.
2. We will pursue the true meaning of the martial way, so that in time, our senses may be alert.
3. With true vigour, we will seek to cultivate a spirit of self-denial.
4. We will observe the rules of courtesy, respect our superiors, and refrain from violence.
5. We will follow our gods and Buddha and never forget the true virtue of humility.
6. We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires.
7. All our lives, through the discipline of Karate, we will seek to fulfill the true meaning of the way.

一、吾々は、身心を錬磨し
確固不抜の心技を極めること

一、吾々は、武の神髄を極め
機に発し感に敏なること

一、吾々は、質実剛健を以て
克己の精神を函養すること

一、吾々は、礼節を重んじ長上を敬し
粗暴な振舞ひを慎むこと

一、吾々は、神仏を尊び
謙譲の美徳を忘れざること

一、吾々は、智性と体力とを向上させ
事に臨んで過たざること

一、吾々は、生涯の修業を空手の道に通じ
極真の道を全うすること

HANDLEIDING BIJ TRAINING VAN

MAS. OYAMA'S

Kyokushin - Karate

door

LOEK HOLLANDER 7e DAN

President van de European

Karate Kyokushinkai Organization

DEEL 2

RENZUKO - WAZA

KUMITE'S

TAIKYOKU - KATA'S

1e PINAN - KATA



Foto's Ilja Tietz

INHOUD

Blz. 6 Wat zijn Kumite´s ?
Blz. 7 Exameneis 9e Kyu
Blz. 10 Exameneis 8e Kyu
Blz. 12 Wat is renzuko - waza ?
Blz. 12 Exameneis 7e Kyu
Blz. 16 Exameneis 6e Kyu t/m Blz. 31
Blz. 16 1e Taikyoku - kata
Blz. 20 3e Taikyoku - kata
Blz. 26 1e Pinan - kata
Blz. 32 Exameneis 5e Kyu
Blz. 33 Exameneis 4e Kyu
Blz. 36 Exameneis 3e Kyu
Blz. 38 Exameneis 2e Kyu
Blz. 40 Exameneis 1e Kyu
Blz. 42 Japans / Nederlandse namenlijst
Blz. 42 Exameneisen 1e en 2e Dan
Blz. 49 Overzicht exameneisen 9e, 8e en 7e Kyu
Blz. 50 Overzicht exameneisen 6e, 5e en 4e Kyu
Blz. 51 Overzicht exameneisen 3e, 2e en 1e Kyu
Blz. 52 Deel 3 - Kataboek






の空手



WAT ZIJN KUMITE´S ?

Kumite´s zijn oefenvormen waarin we de geleerde basistechnieken sneller en technisch perfect , in beweging, moeten gaan uitvoeren. We kennen hierbij de aanvaller, genaamd TORI en de verdediger, genaamd UKE.

Er zijn twee soorten Kumite´s n.l. de basis-Kumite´s : Ippon of Sanbon-Kumite genaamd en de vrije Kumite´s : Kyokushinkai-Kumite´s genaamd.

IPPON en SANBON-KUMITE´S

De Ippon-Kumite is een éénstaps-oefening meestal beginnend vanuit Fudo-dachi op armlengte afstand waarbij door Tori achterwaarts wordt uitgestapt naar Zenkutsu-dachi met een wering. Hierna volgt de aanval en wordt in een zo kort mogelijke tijd de gehele Kumite afgemaakt.

Het verschil tussen Ippon en Sanbon-Kumite´s is dat bij Ippon-Kumite´s er drie stappen worden gemaakt, waarbij drie maal wordt aangevallen, drie maal wordt verdedigd en na de derde verdediging de tegenaanval wordt gemaakt.

KYOKUSHINKAI-KUMITE´S

Met Kyokushinkai-Kumite´s wordt het vanuit vrije gevechtshouding beoefenen van een schijngevecht bedoeld. Beginnend op ongeveer drie meter van elkaar wordt vanuit Fudo-dachi gegroet, direct na het groeten komen beide Karateka´s in gevechtshouding waarna Tori in gevechtshouding bewegend voorwaarts naar Uke gaat. Uke wacht Tori op en maakt direct na de aanval de Kumite goed en snel af waarna weer op ongeveer drie meter van elkaar wordt teruggekomen in gevechtshouding en Uke het initiatief neemt tot terugstappen naar Fudo-dachi en als eerste afgroet.

LET OP

Tijdens het uitvoeren van Kumite´s moeten aanval, verdediging en tegenaanval snel, hard en doelgericht worden gemaakt. Het perfect uitvoeren van Kumite´s kost veel training en is moeilijk.

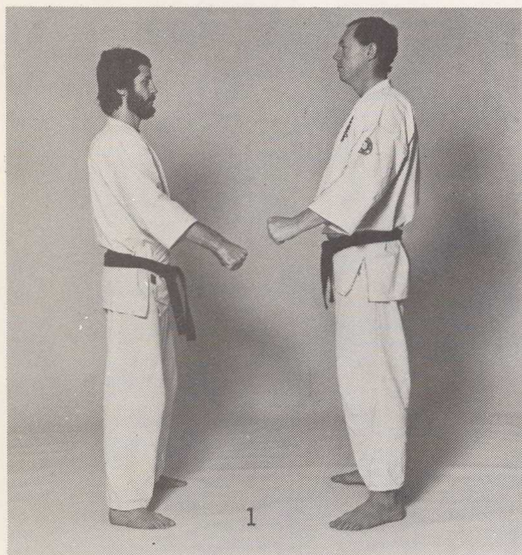
EXAMENEIS 9e KYU

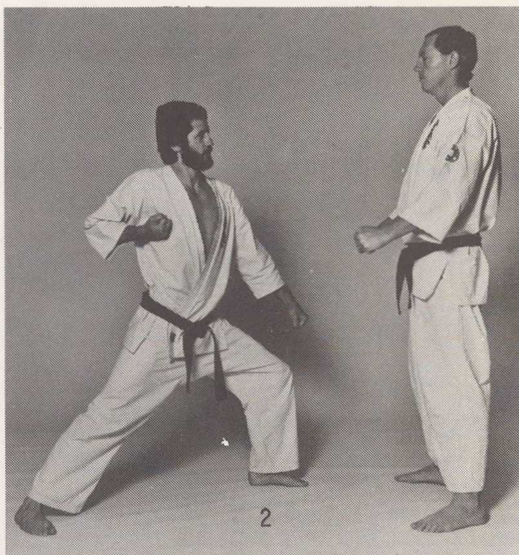
IPPON-KUMITE SOTO-UKE / CHUDAN GYAKU-TSUKI

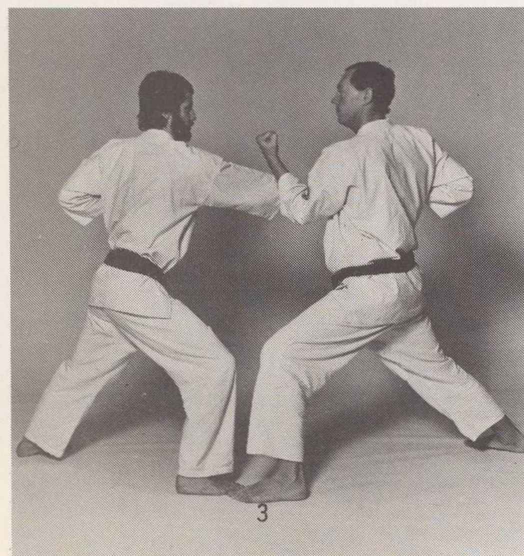
UITGANGSHOUDING: Beiden Fudo-dachi op armlengte afstand

Vanuit Fudo-dachi Stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken gedan-barai, valt nu aan d.m.v. rechtse instap Zenkutsu-dachi met rechts Chudan oi-tsuki. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken soto-uke , direct gevolgd door rechts Seiken chudan gyaku-tsuki. Hierna wordt teruggekomen in Fudo-dachi waarbij Uke het initiatief neemt.

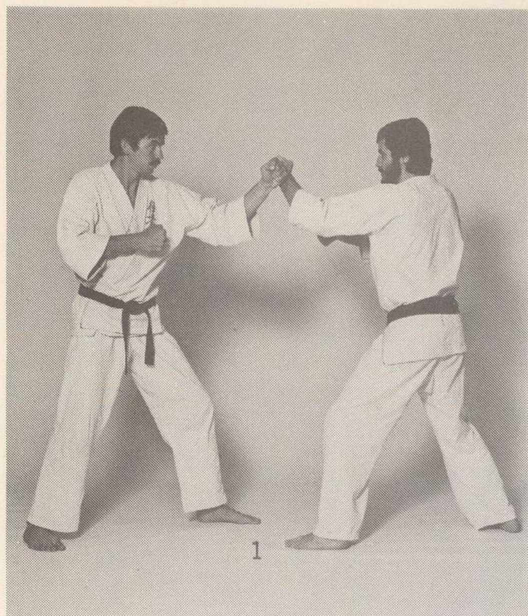
LET OP: Grote Zenkutsu-dachi, goede balans, sta rechtop en stoot tijdens de tegenaanval volledig uit naast de ribben van Tori.

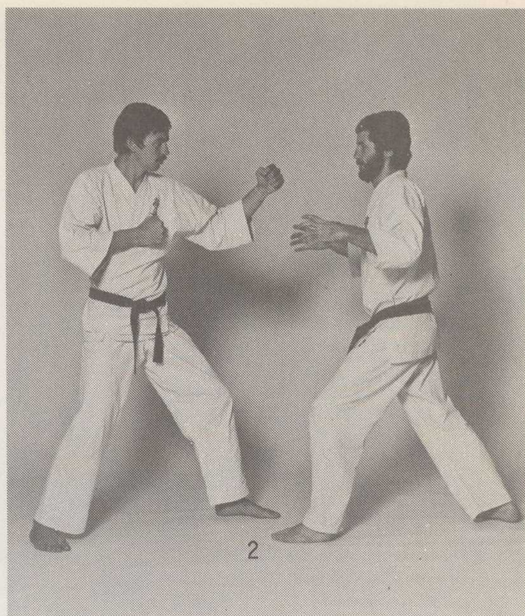

1

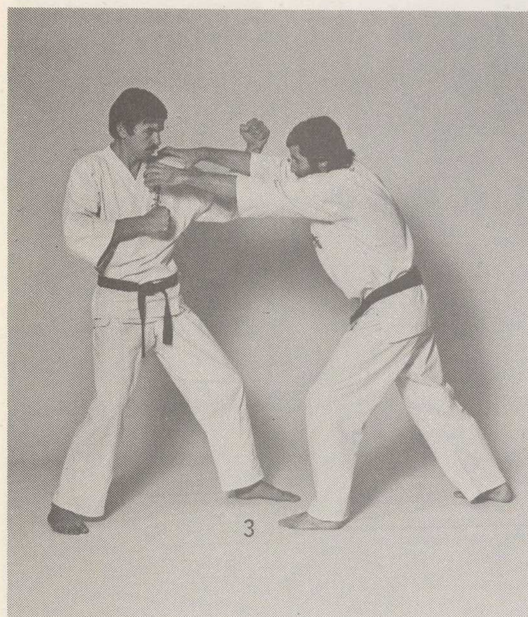

2

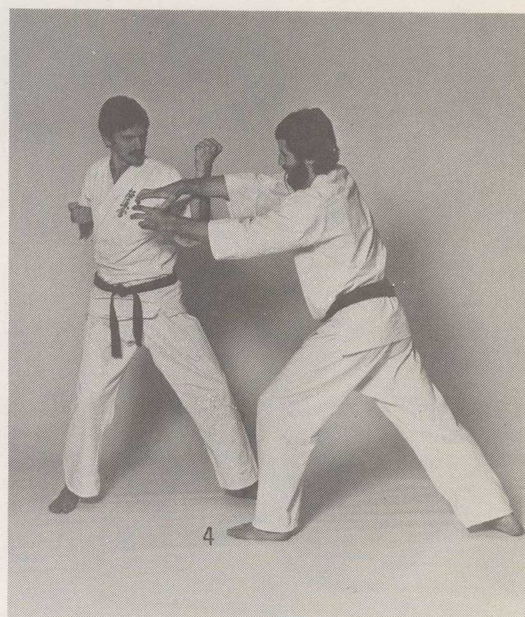

3


4


1

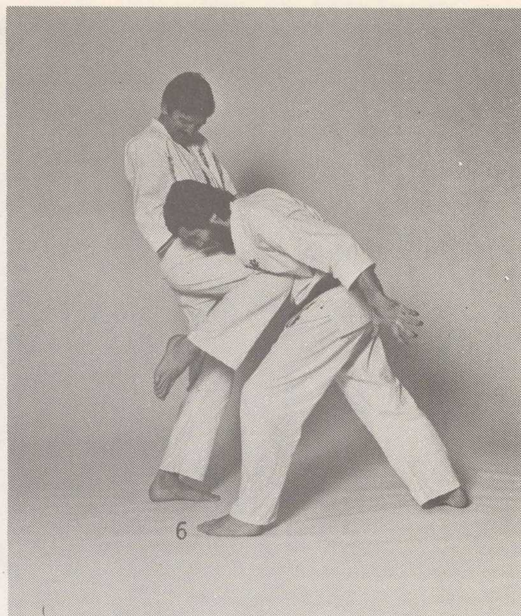

2


3

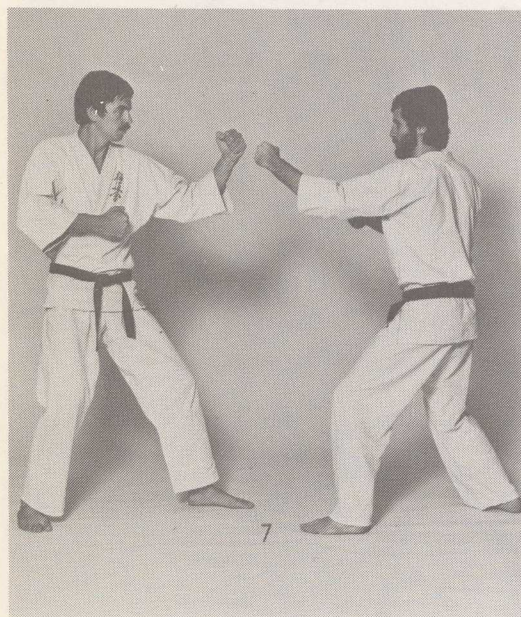

4



5



6



7

ZELFVERDEDIGING

Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en strekt op armlengte afstand de armen uit naar Uke alsof er vastgepakt gaat worden. Uke maakt - na met het linkerbeen in een kleine Zenkutsu-dachi te zijn gekomen - links Seiken soto - uke gevolgd door Jodan gyaku-tsuki en vastpakkend met de rechterknie Hiza-geri. Daarna laat Uke direct los en komen beide Karateka's terug in gevechtshouding op de beginafstand en wordt vanuit Fudo - dachi afgegroet waarbij het initiatief daarbij van Uke uitgaat

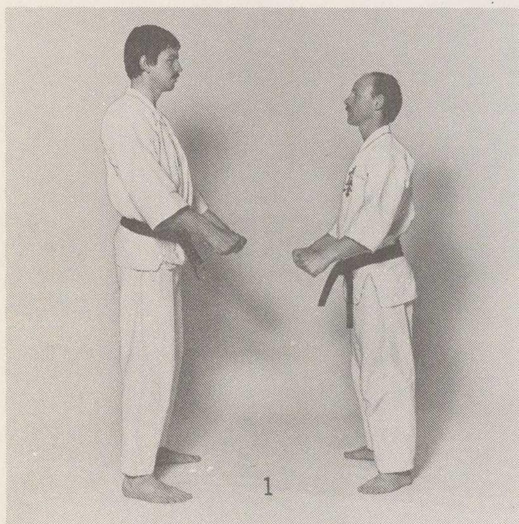
EXAMENEIS 8e KYU

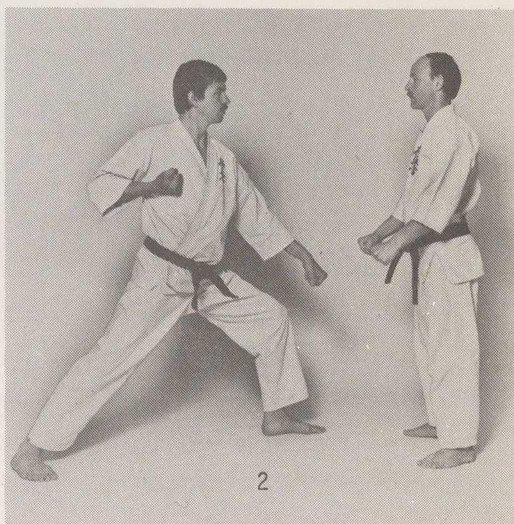
IPPON-KUMITE UCHI-UKE / URAKEN SHOMEN-UCHI

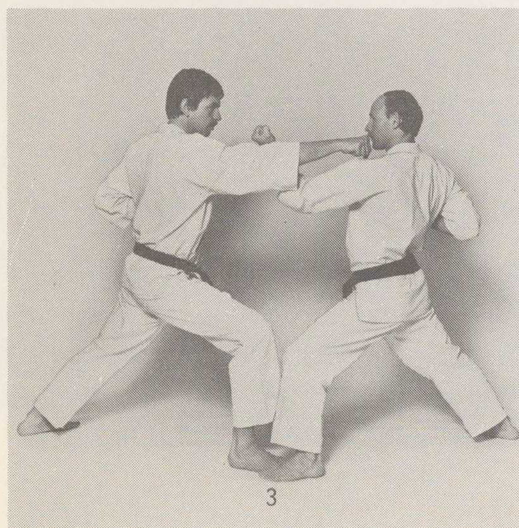
UITGANGSHOUDING: Beiden Fudo-dachi op armlengte afstand

Vanuit Fudo-dachi stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken gedan-barai, valt nu aan d.m.v. rechtse instap Zenkutsu-dachi met rechts een Seiken-tsuki op borstbeenhoogte van Uke. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken uchi-uke, direct gevolgd door rechts Uraken shomen-uchi. Hierna wordt teruggekomen in Fudo-dachi waarbij Uke het initiatief neemt.

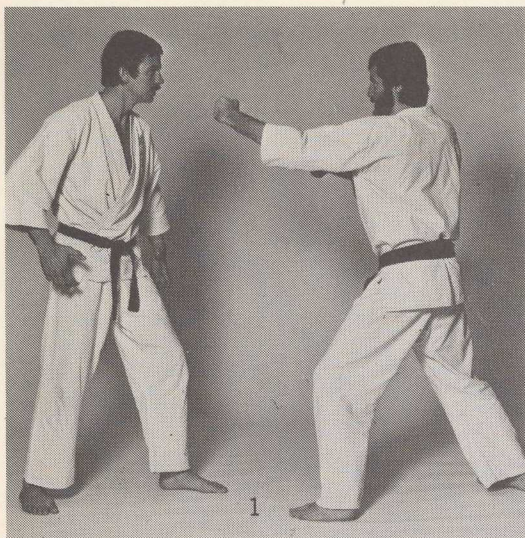
LET OP: Maak vooral de aanval ter hoogte van het borstbeen van Uke daar dan Uchi-uke goed gemaakt kan worden. Trek de linkervuist goed en snel terug in de zij gelijktijdig als Uraken shomen - uchi wordt gemaakt. Grote Zenkutsu-dachi, goede balans en sta rechtop.

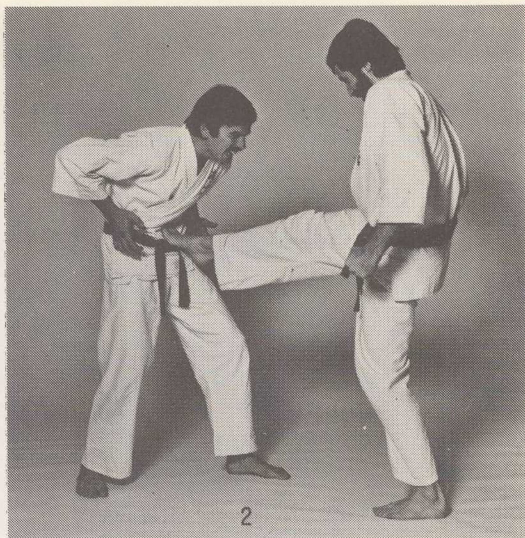

1

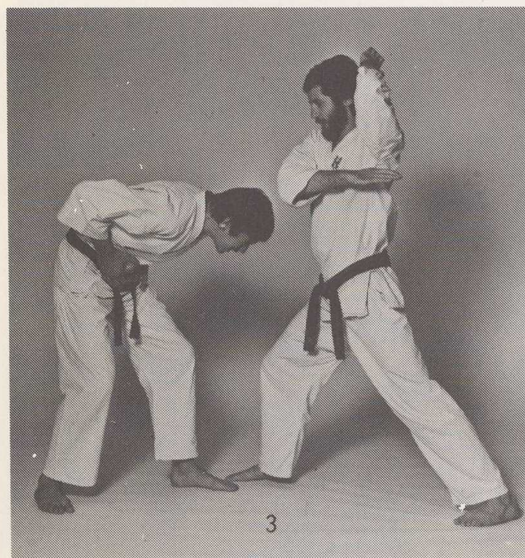

2


3


4


1


2


3


4

ZELFVERDEDIGING

Beide Karateka´s komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt zodra de afstand t.o.v. Uke gunstig is een harde Chudan mae-geri. Uke reageert op deze schop door recht voorwaarts door te buigen. Tori maakt nu Shuto sakotsu-uchi op sleutelbeen of nek van Uke. Hierna komen beide Karateka´s terug op de beginafstand in gevechtshouding en wordt vanuit Fudo-dachi afgegroet waarbij het initiatief daarbij van Uke uitgaat.

LET OP: Tori moet na het maken van Mae-geri in balans doorstappen in Zenkutsu-dachi alvorens Shuto sakotsu-uchi te maken. Na de schop niet doorvallen maar eerst het onderbeen terugtrekken en dan doorstappen. Ook nu weer : Grote stand, balans en rechtop blijven.

WAT IS RENZUKO-WAZA ?

Renzuko-waza is het beoefenen van de basistechnieken - Kihon - voortbewegend in verschillende standen zoals b.v. Zenkutsu-dachi, Sanchin-dachi, Kiba-dachi, met oplopende moeilijkheidsfactor van meerdere bewegingen snel op elkaar volgend. Vooral het trainen van balans na een snelle,harde techniek is één van de doelstellingen van Renzuko - waza

EXAMENEIS 7e KYU

RENZUKO-WAZA: Zenkutsu-dachi met Kake wake-uke / Mae-geri / Chudan gyaku-tsuki drie staps met mawate

Vanuit Fudo-dachi wordt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi gestapt met Kake wake-uke. Rechts wordt nu Chudan mae-geri geschopt met doorstap rechtsvoor in Zenkutsu-dachi. Tijdens de doorstap wordt de rechtervuist voor gebracht en direct nadat het rechterbeen voor staat in Zen kutsu-dachi wordt links Seiken chudan-tsuki gestoten. Daarna wordt links geschopt en rechts gestoten enz.

IPPON-KUMITE JODAN-UKE / HIZA-GERI

UITGANGSHOUDING: Beiden Fudo-dachi op armlengte afstand

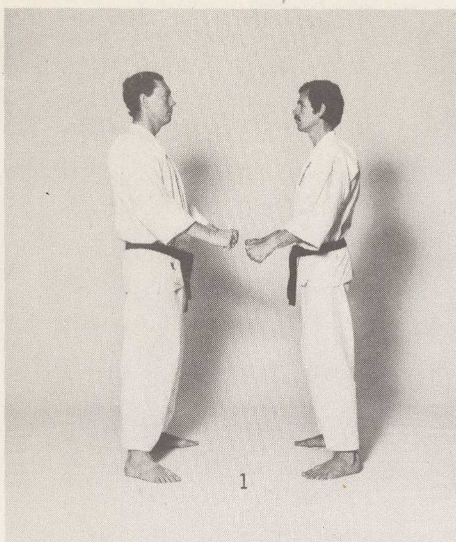
Vanuit Fudo-dachi stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken gedan-barai, valt nu aan d.m.v. rechtse instap Zenkutsu-dachi met rechts Seiken jodan oi-tsuki. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken jodan-uke. Na Seiken jodan-uke pakt Uke met beide handen direct beide schouders van Tori vast en trekt Tori nu naar beneden waarbij Uke rechts Hiza-geri maakt. Na Hiza-geri direct terugstappen in Fudo-dachi . Ook Tori komt als hij voelt dat Uke hem loslaat direct terug in Fudo-dachi.

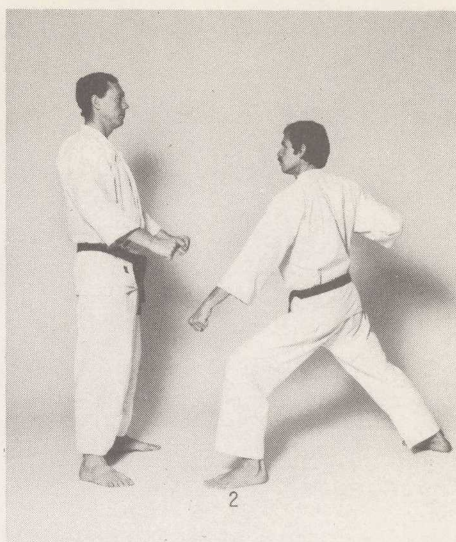
LET OP: Grote Zenkutsu-dachi, goede balans, sta rechtop en stoot de aanval volledig uit net boven het hoofd van Uke.

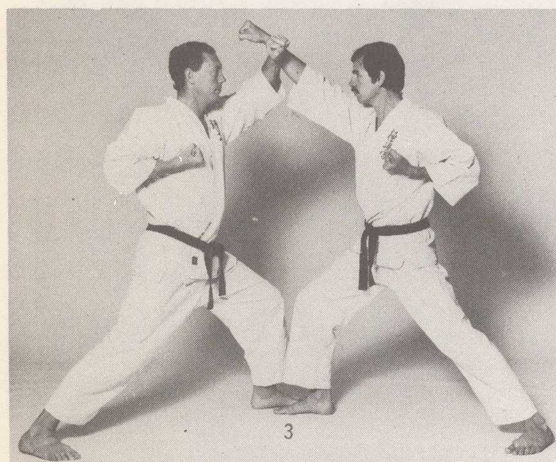
ZELFVERDEDIGING zie volgende bladzijde

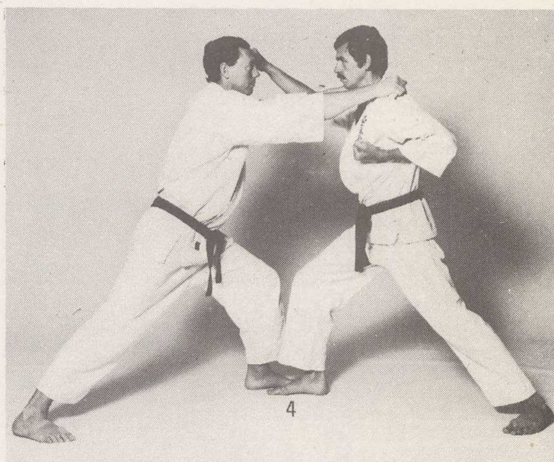
1e KYOKUSHINKAI-KUMITE

Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt met rechtse instap Seiken jodan oi-tsuki gevolgd door een snelle Seiken chudan gyaku-tsuki. Uke blokt in gevechts houding links Uchi-uke, links Soto-uke, links hoge Seiken gedan-barai gevolgd door links Chudan mae-geri met instap voorwaarts naar links voor Zenkutsu-dachi en maakt rechts Shuto sakotsu-uchi op de nek van Tori. Pakt daarna met twee handen Tori vast en maakt rechts Hiza-geri op het hoofd, gezicht of de ribben. Hierna komen beide Karateka's terug op de beginafstand in gevechtshouding en wordt vanuit Fudo-dachi afgegroet waarbij het initiatief daarbij van Uke uitgaat.

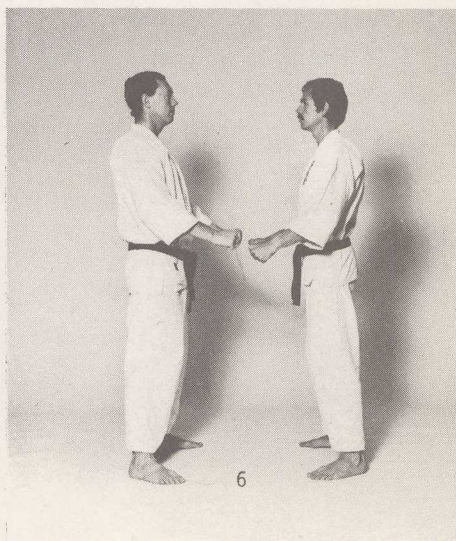

1


2


3


4


5


6


1

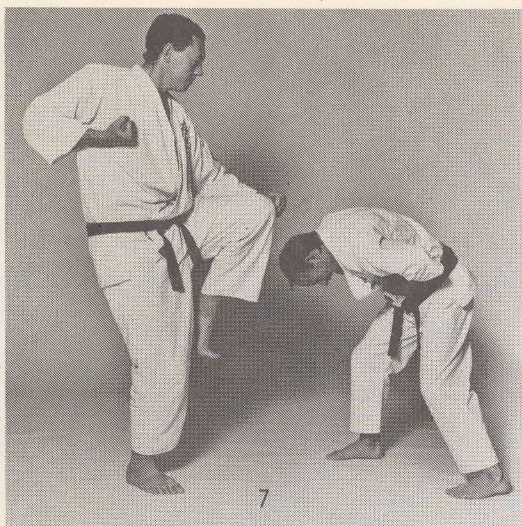

2

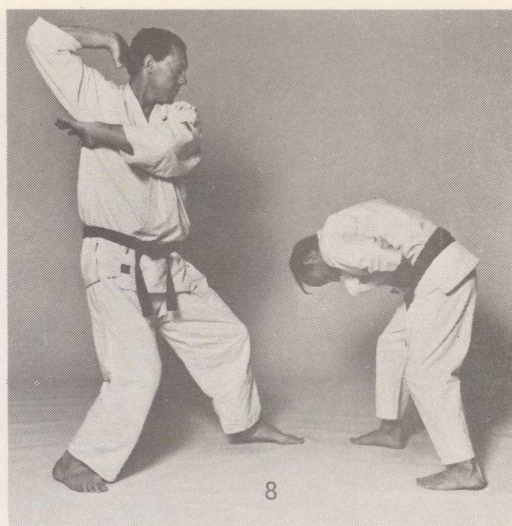

3

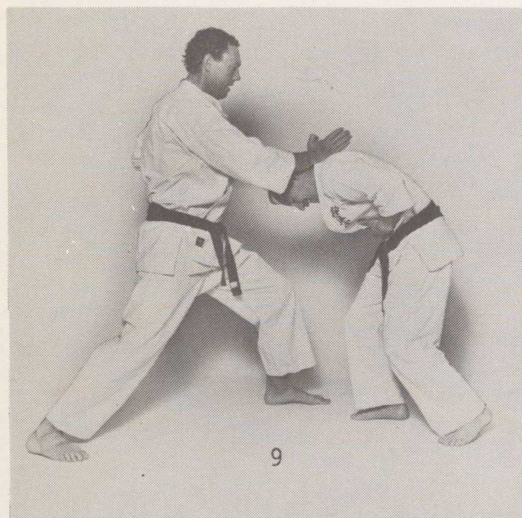

4

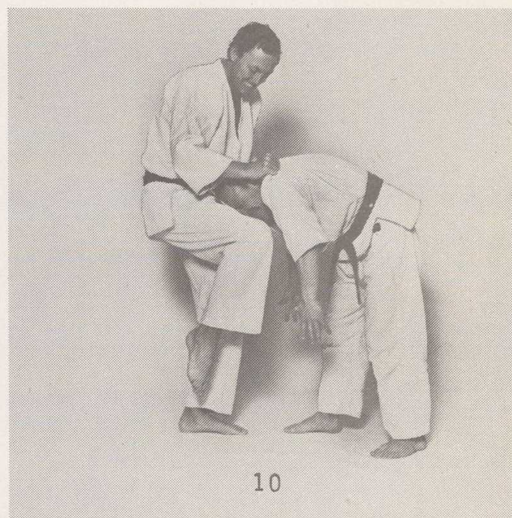

5


6

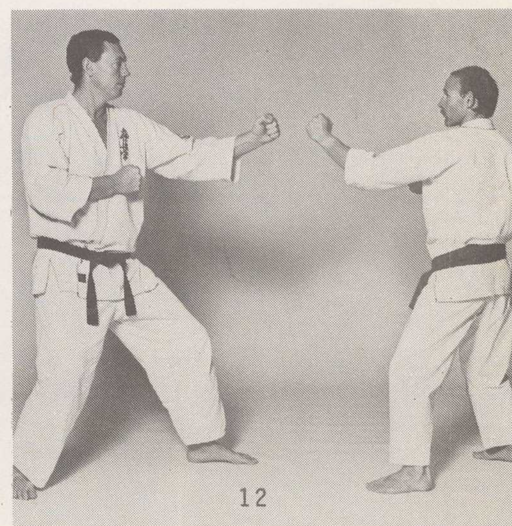

7

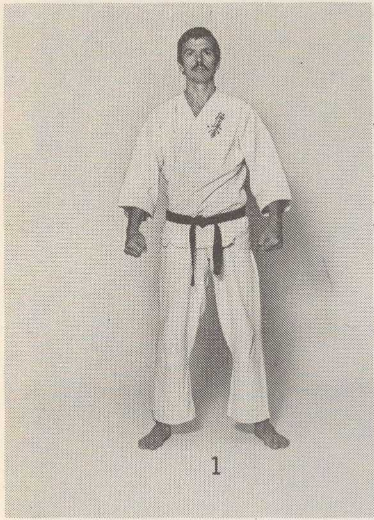

8

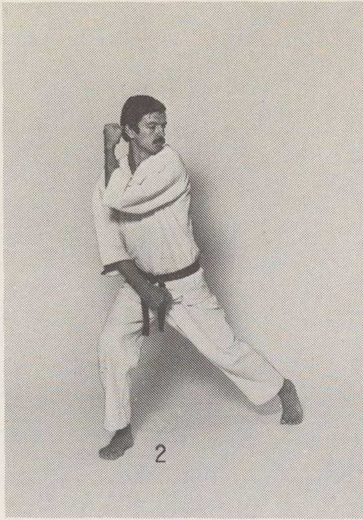

9

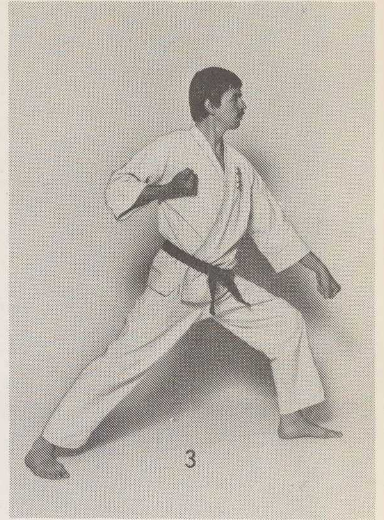

10

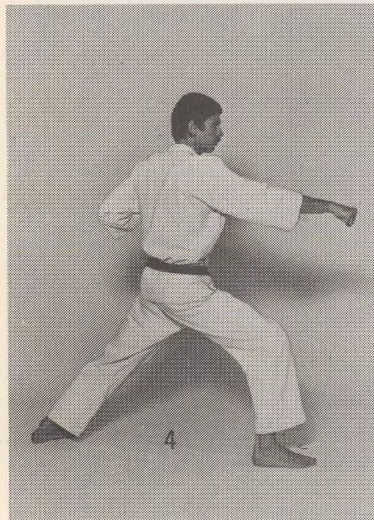

11

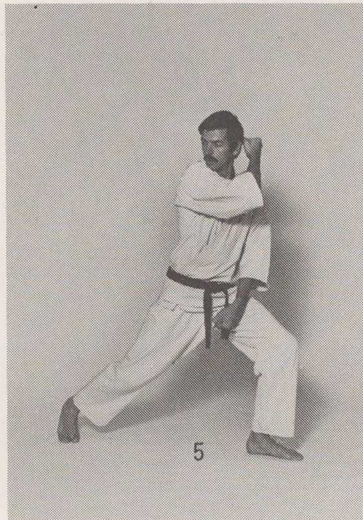

12

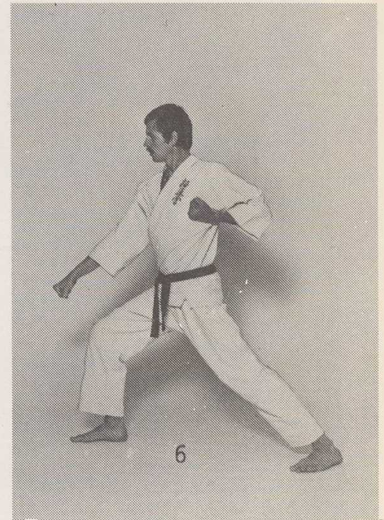

1

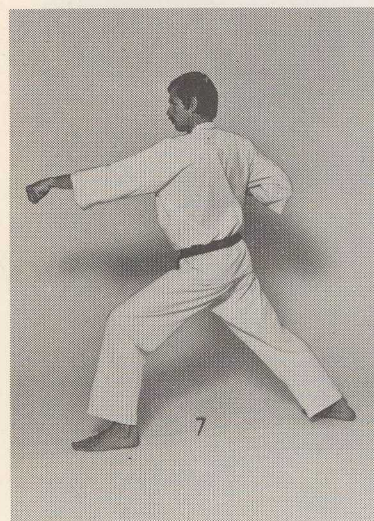

2

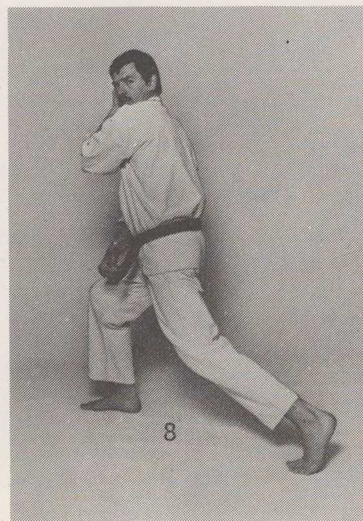

3

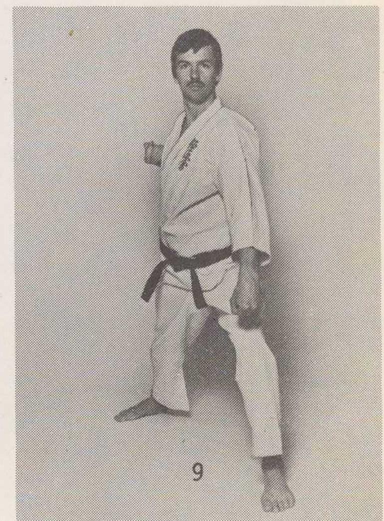

4

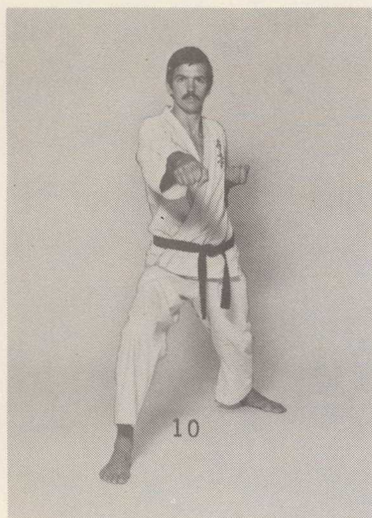

5

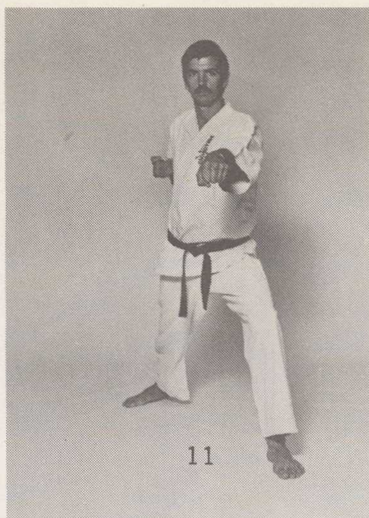

6

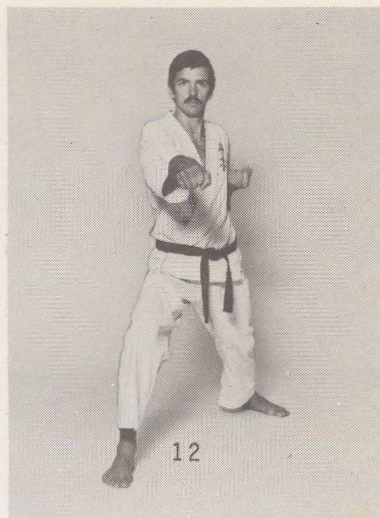

7

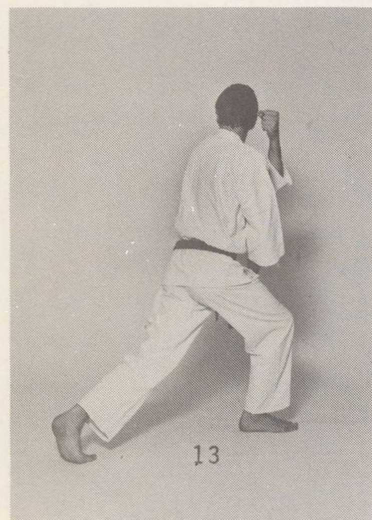

8

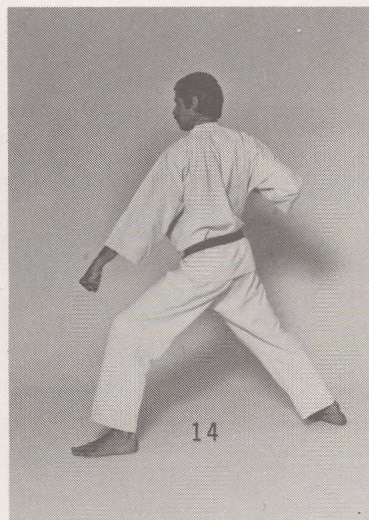

9

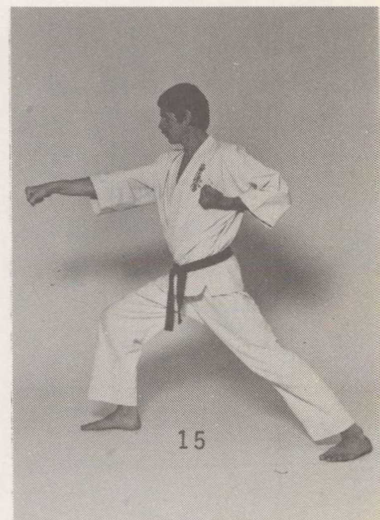

10

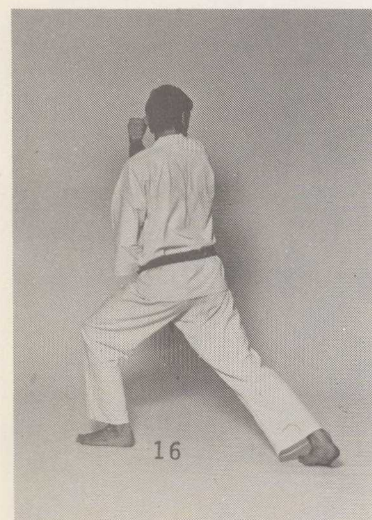

11

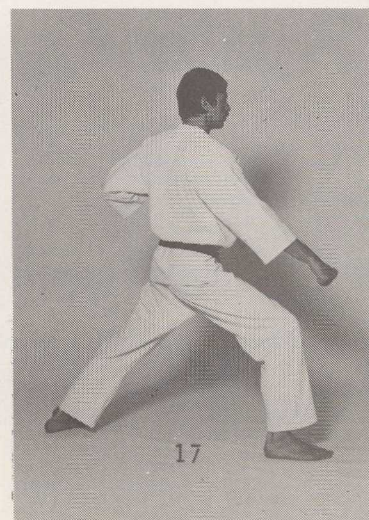

12

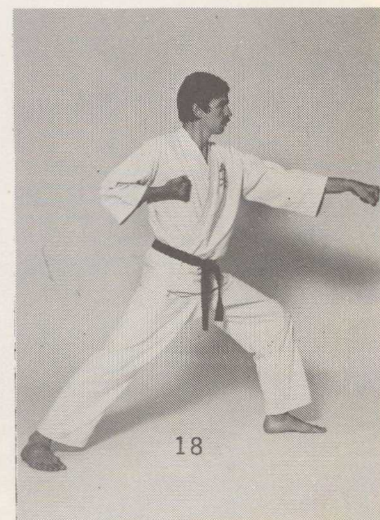

13

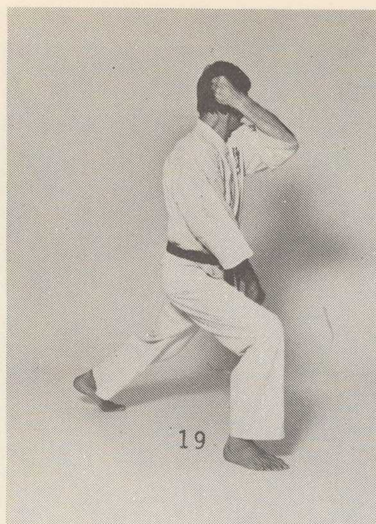

14

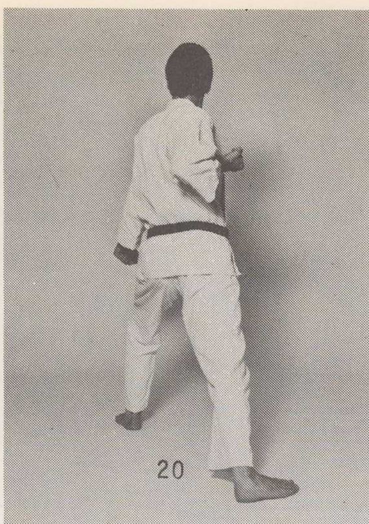

15

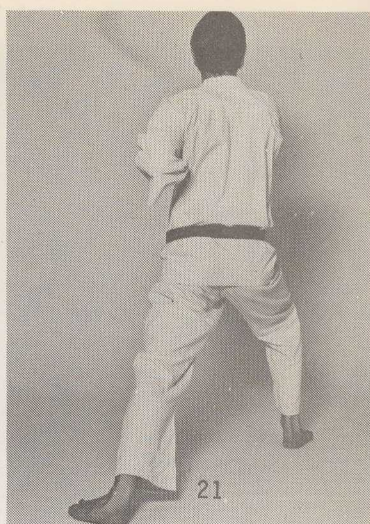

16

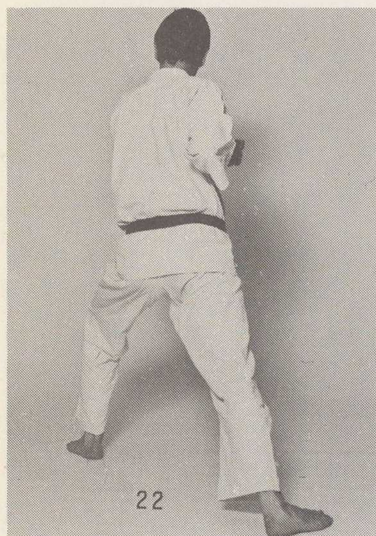

17

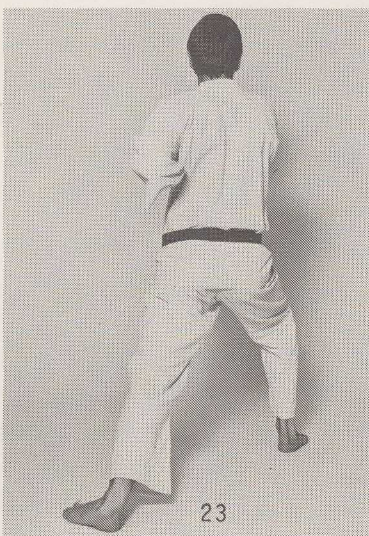

18

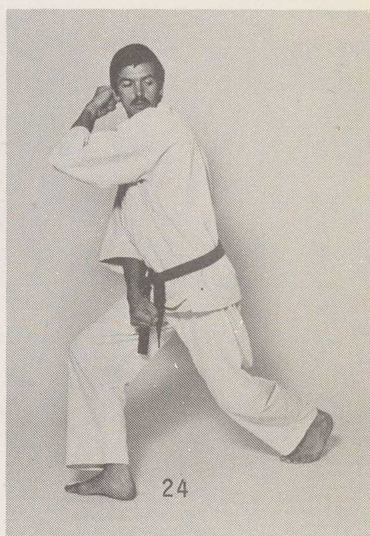

19

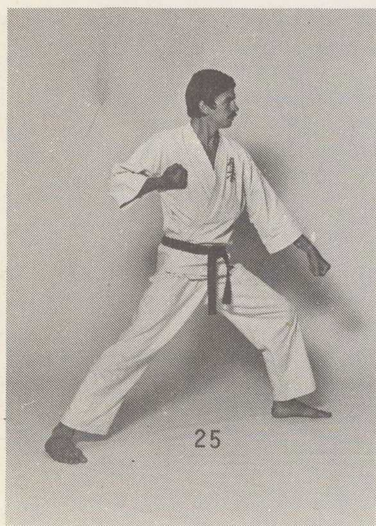

20

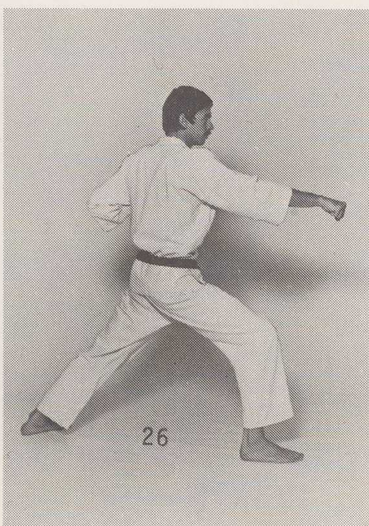

21

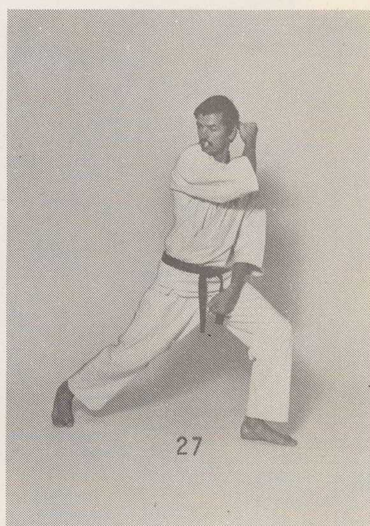

22

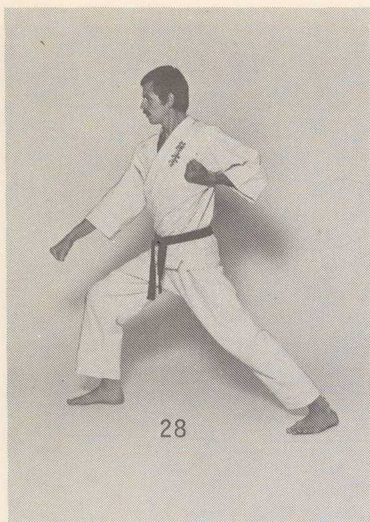

23

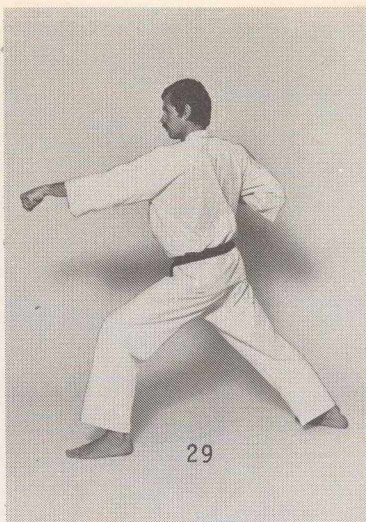

24

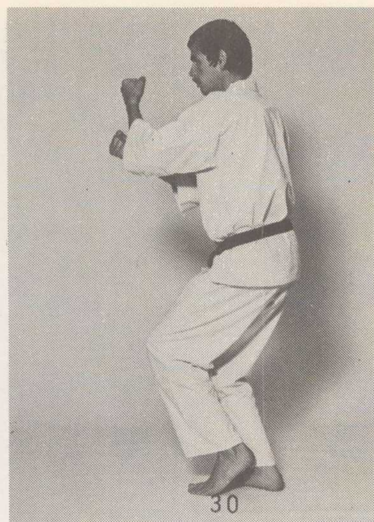

25

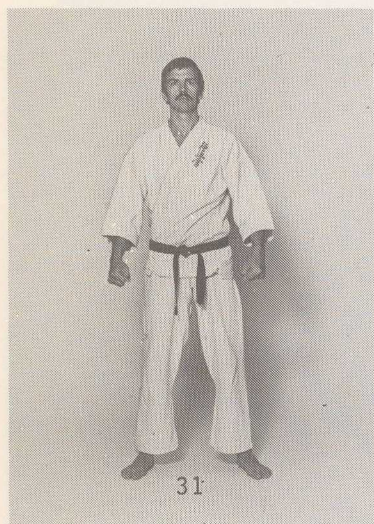

26


27


28


29


30


31

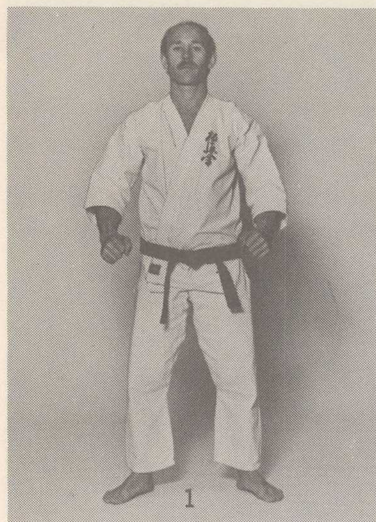
KATA'S

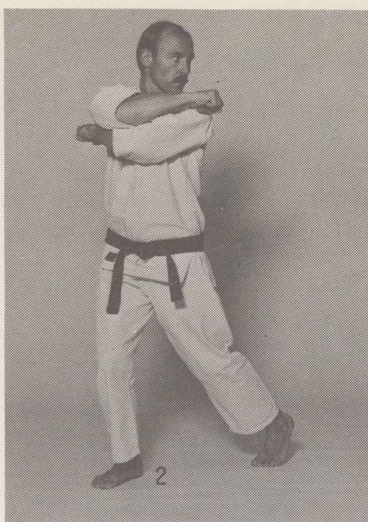
TAIKYOKU SONO-ICHI / NI

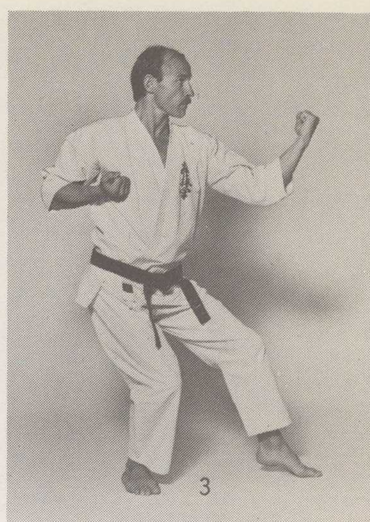
De eerste en tweede Taikyoku kata zijn bijna hetzelfde. Het enige verschil is dat bij de 1e Taikyoku alle stoten Chudan oi-tsuki zijn, terwijl bij de 2e Taikyoku alle stoten Jodan oi-tsuki zijn. De stand blijft steeds Zenkutsu-dachi.

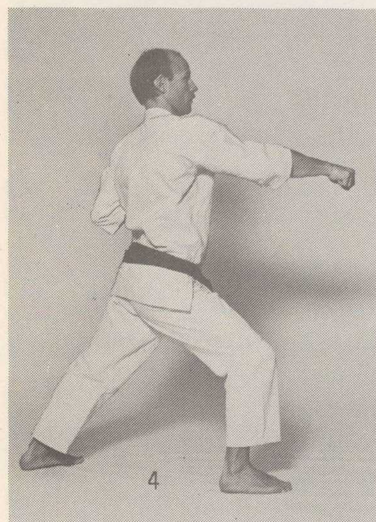
TAIKYOKU SONO-ICHI

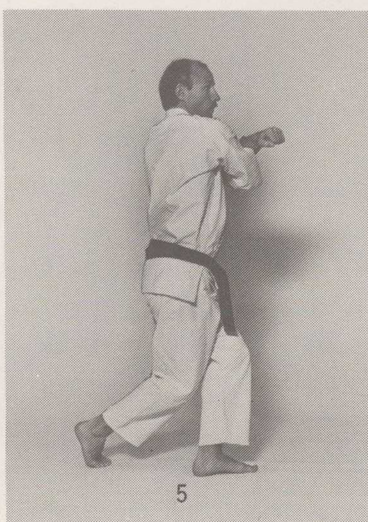
1 Vanuit Fudo - dachi draai naar links Zenk.dachi met links Gedan-barai
2 Rechts instappen met Chudan oi-tsuki
3 180 graden rechts om stappen met rechts Gedan-barai
4 Links instappen met links oi-tsuki
5 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
6 Rechts instappen met Chu - dan oi-tsuki
7 Links instappen met Chudan oi-tsuki
8 Rechts instappen met Chudan oi-tsuki
9 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
10 Rechts instappen met Chudan oi-tsuki
11 180 graden rechts om stappen met rechts Gedan-barai
12 Links instappen met Chudan oi-tsuki
13 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
14 Rechts instappen met Chudan oi-tsuki
15 Links instappen met Chudan oi-tsuki
16 Rechts instappen met Chudan oi-tsuki
17 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
18 Rechts instappen met Chudan oi-tsuki
19 180 graden rechts om stappen met rechts Gedan-barai
20 Links instappen met Chudan oi-tsuki

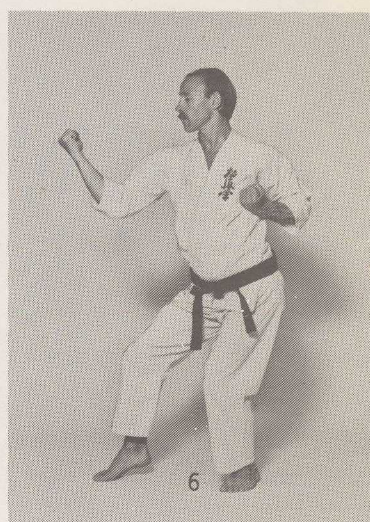

1

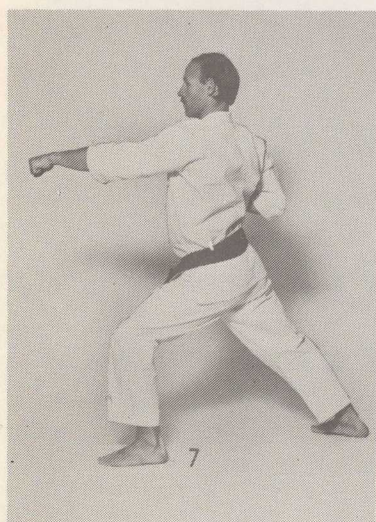

2

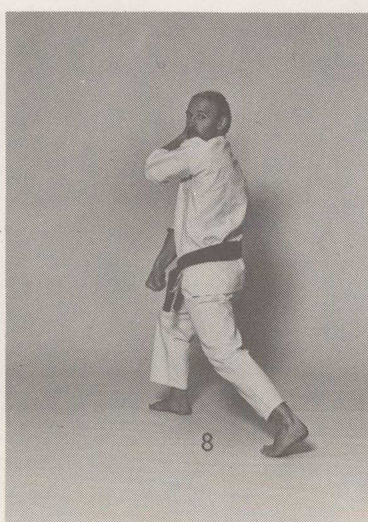

3

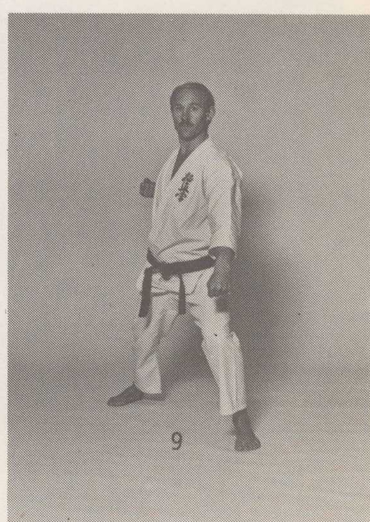

4

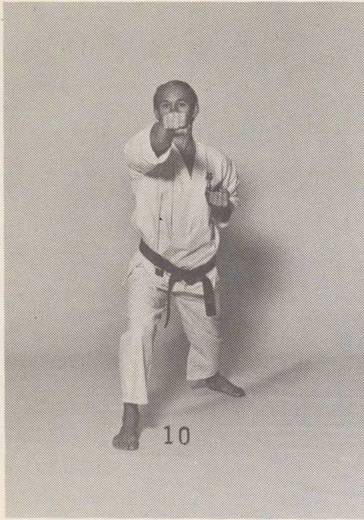

5

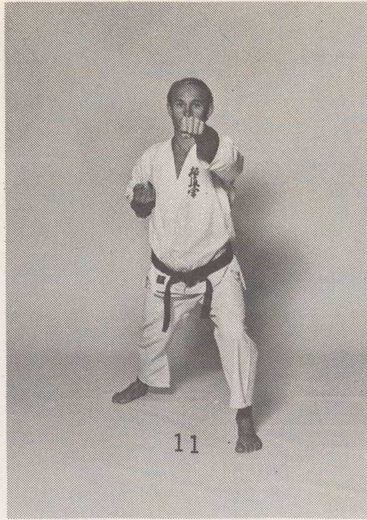

6

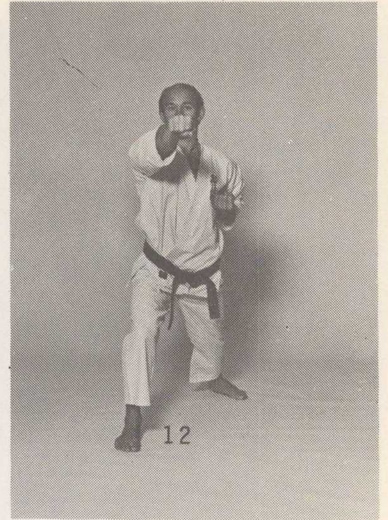

7

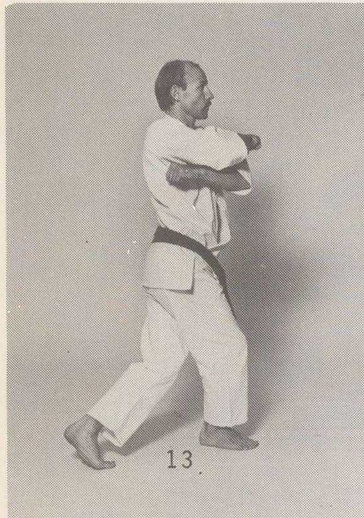

8

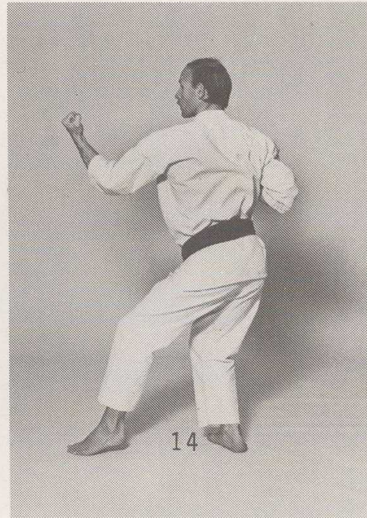

9

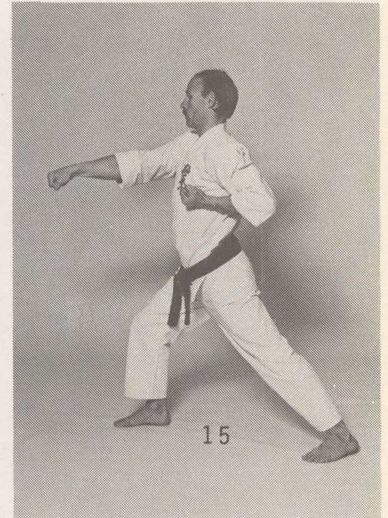

10

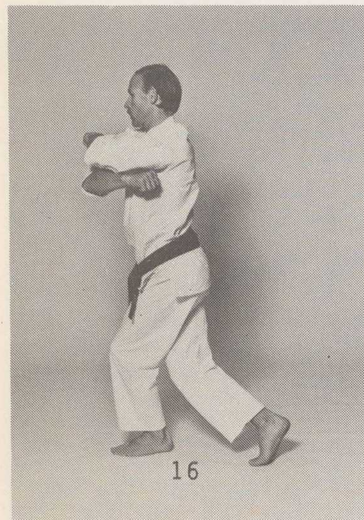

11

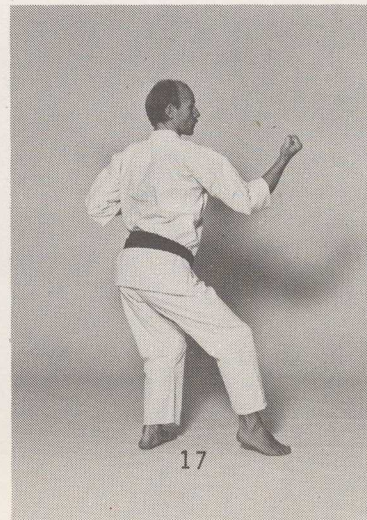

12

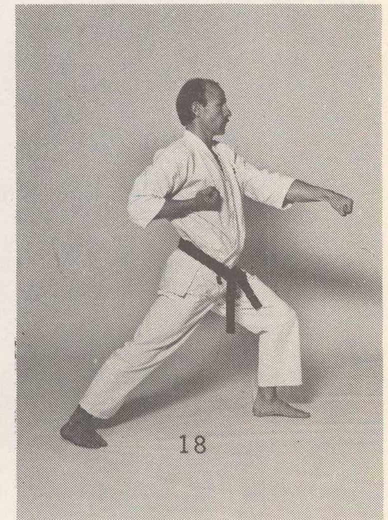

13

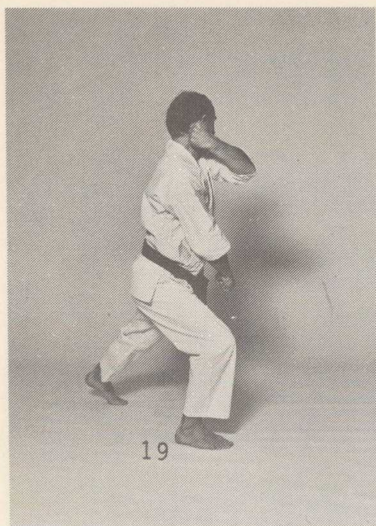

14

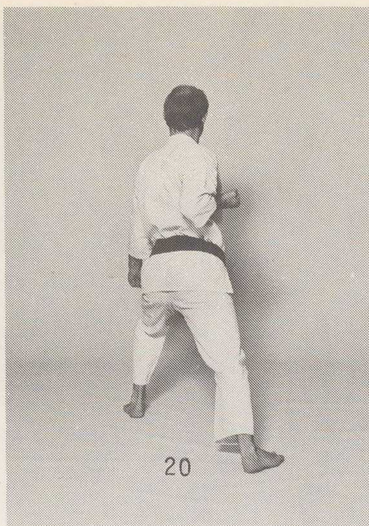

15

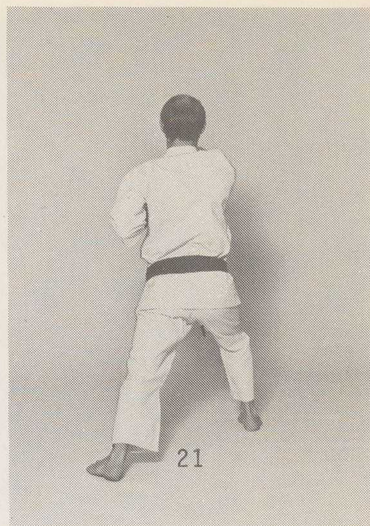

16

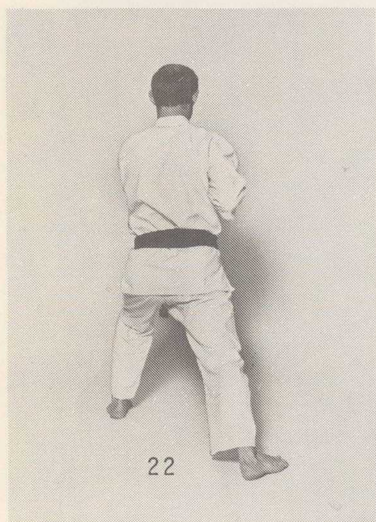

17

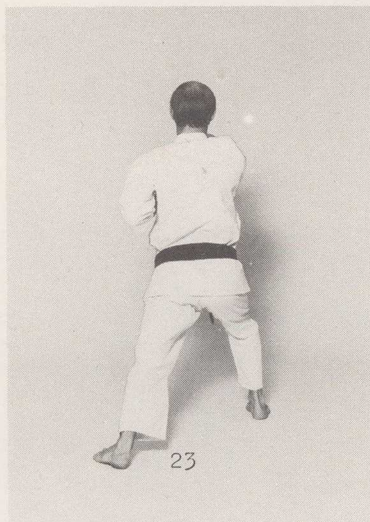

18

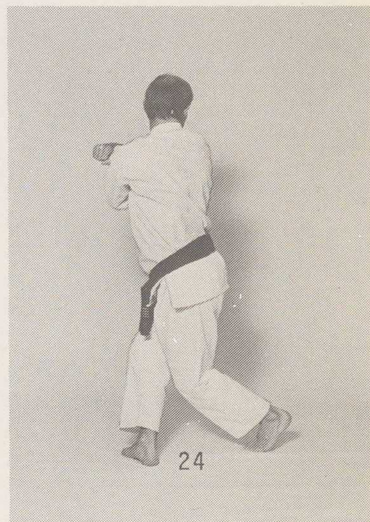

19


20

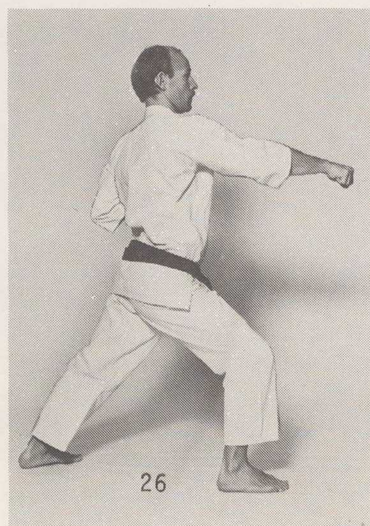

21

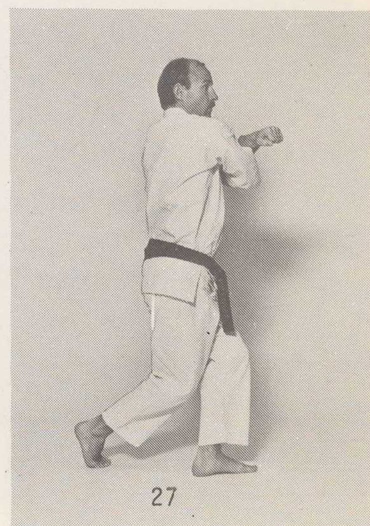

22

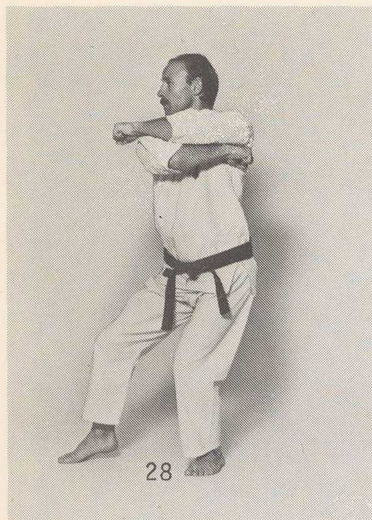

23

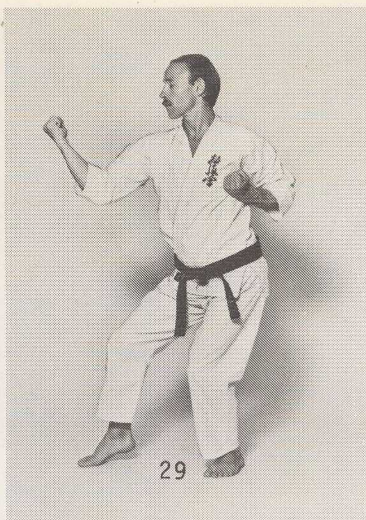

24

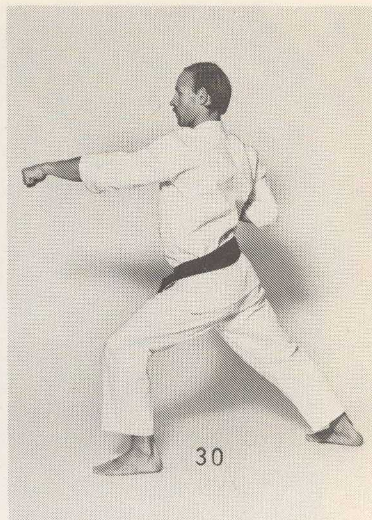

25

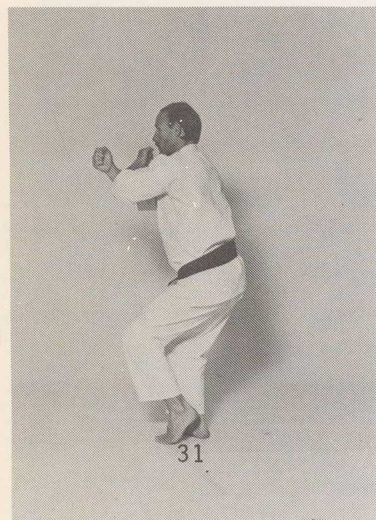

26

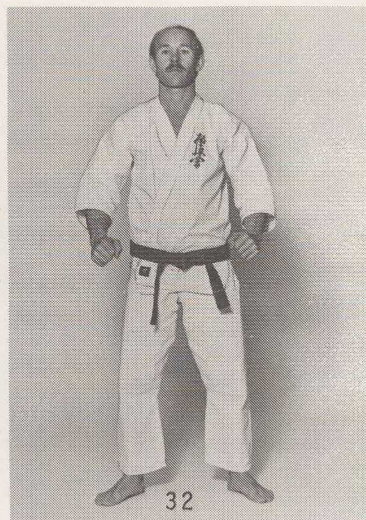

27


28


29

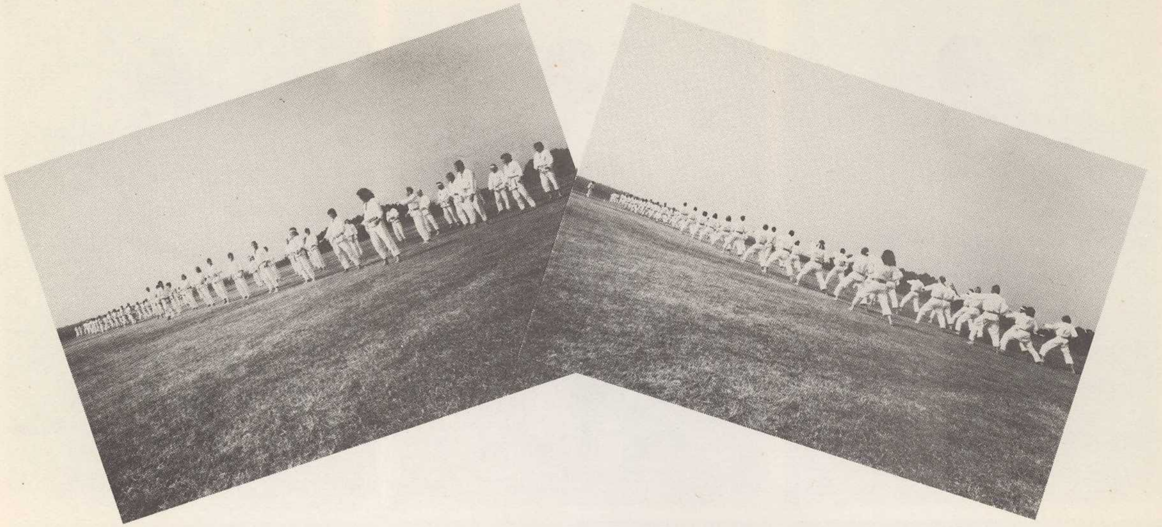

30

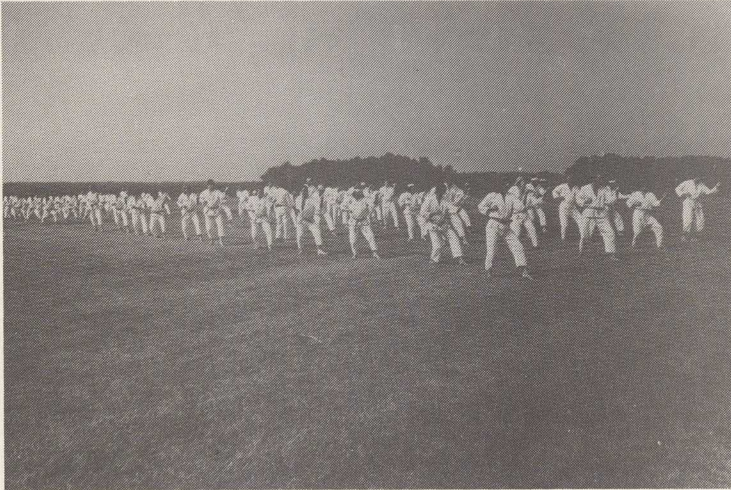

31

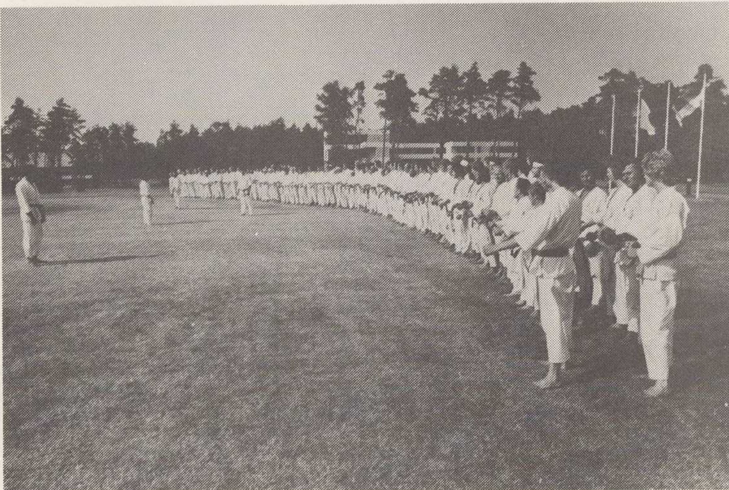

32

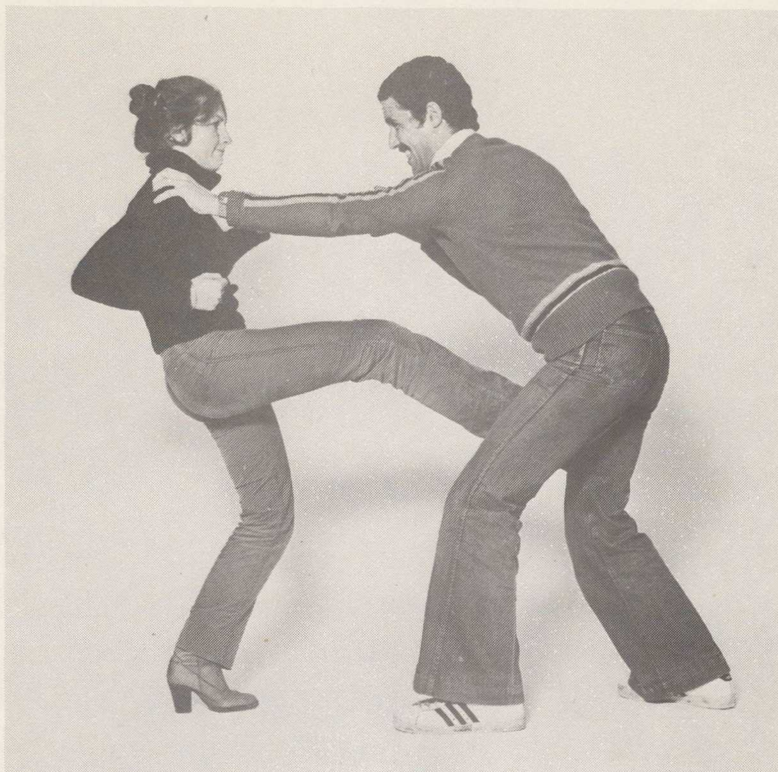
TAIKYOKU SONO-SAN

1 Vanuit Fudo - dachi draai naar links Kokutsu-dachi met Links Uchi-uke
2 Rechtse instap Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
3 180 graden rechts om stappen naar Kokutsu-dachi met rechts Uchi-uke
4 Links instappen Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
5 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
6 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met Jodan oi-tsuki
7 Links instappen Zenkutsu-dachi met Jodan oi-tsuki
8 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met Jodan oi-tsuki
9 90 graden draai naar links Kokutsu - dachi met links Uchi-uke
10 Rechtse instap Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
11 180 graden rechts om stappen naar Kokutsu-dachi met rechts Uchi-uke
12 Links instappen Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
13 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
14 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met Jodan oi-tsuki
15 Links instappen Zenkutsu-dachi met Jodan oi - tsuki
16 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met Jodan oi - tsuki
17 90 graden draai naar links Kokutsu - dachi met links Uchi-uke
18 Rechtse instap Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
19 180 graden rechts om stappen naar Kokutsu-dachi met rechts Uchi-uke
20 Links instappen Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki

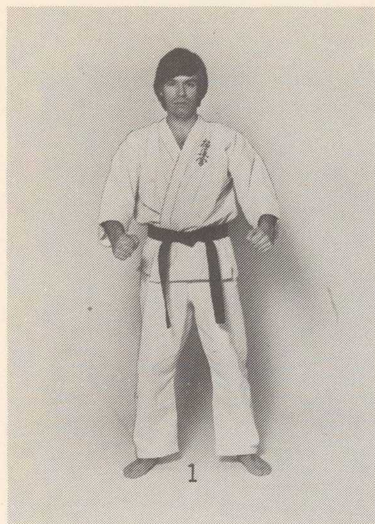


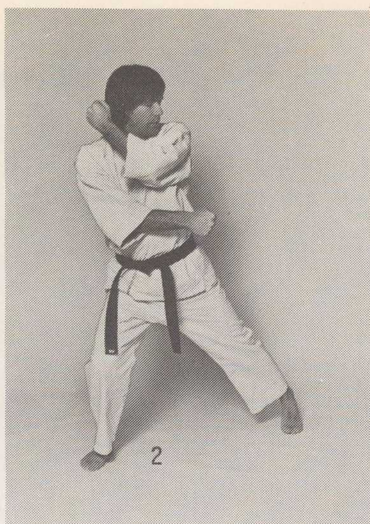


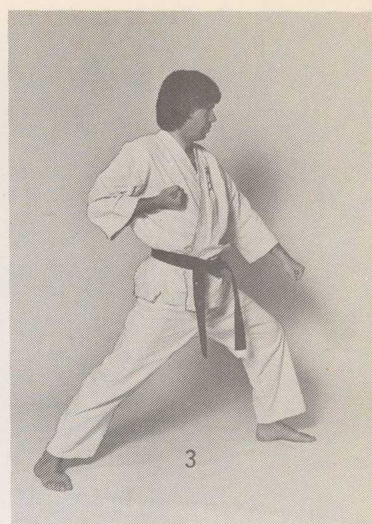


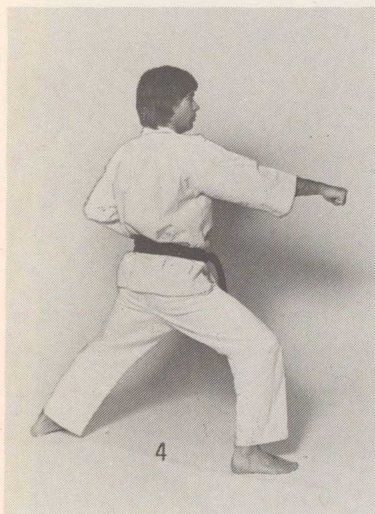


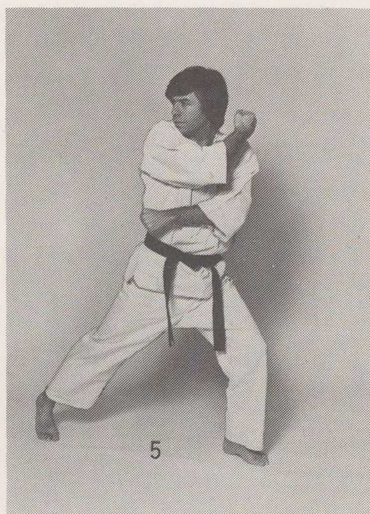


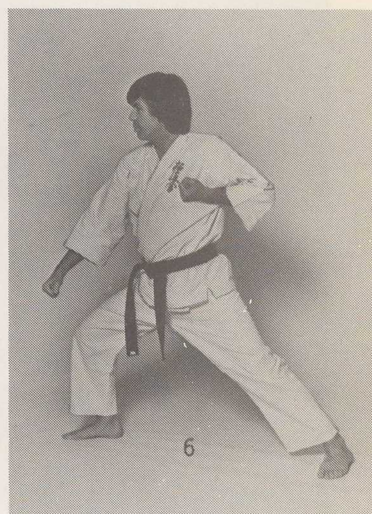

1


2


3

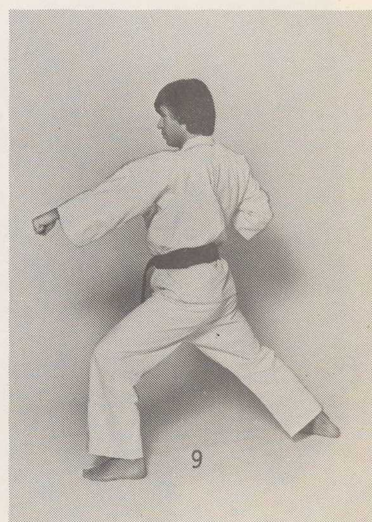

4

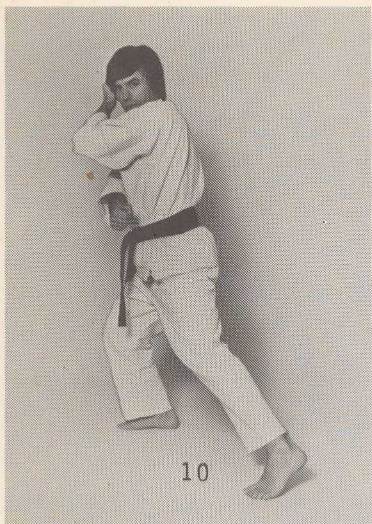

5

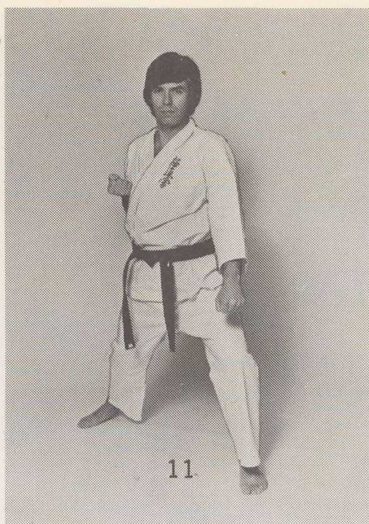

6

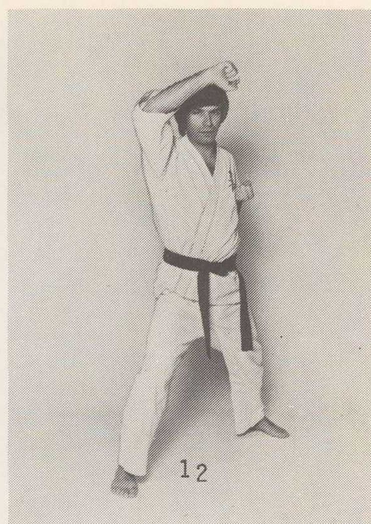

7

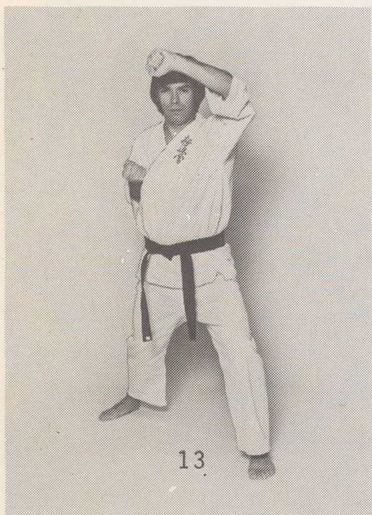

8

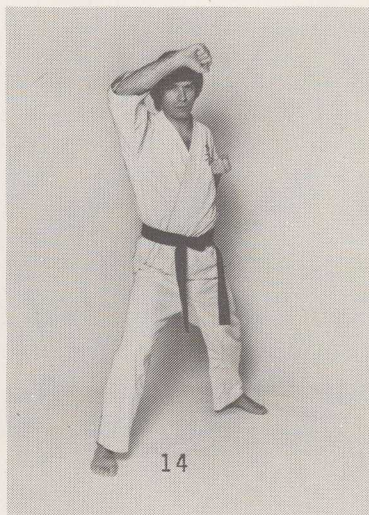

9

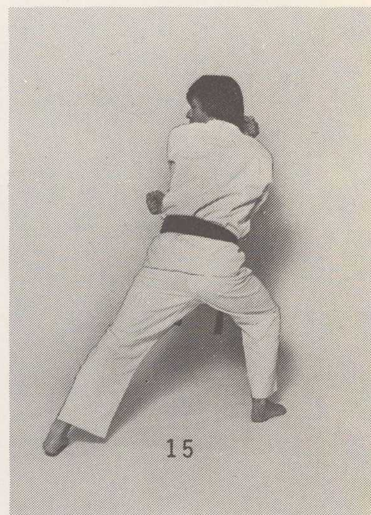

10

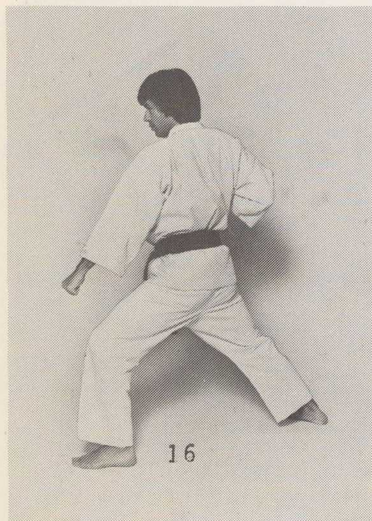

11

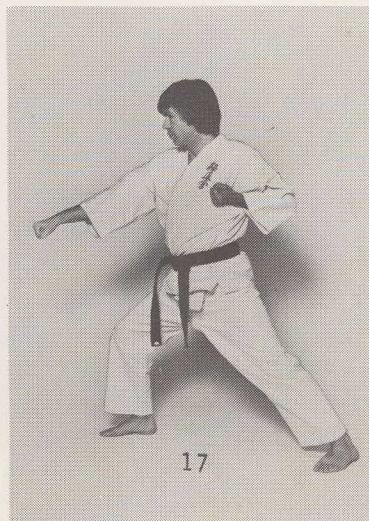

12

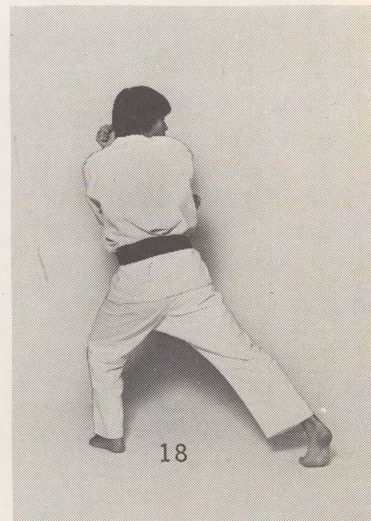

13

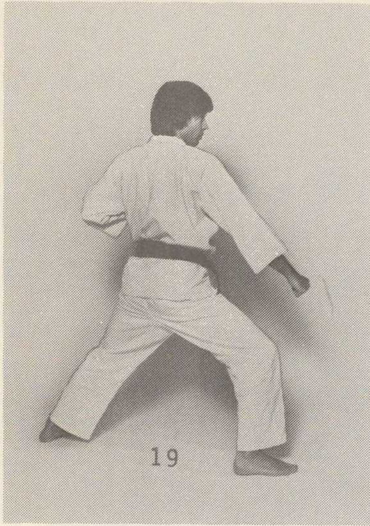

14

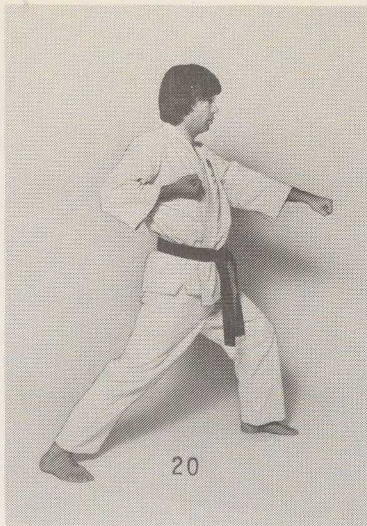

15

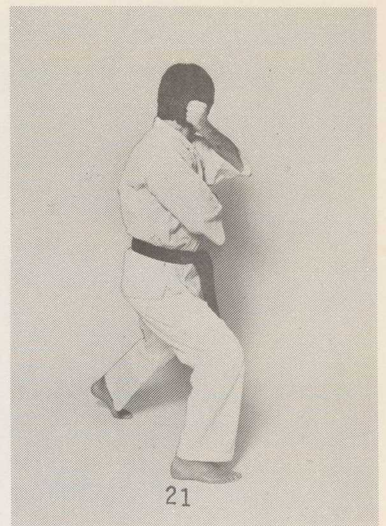

16

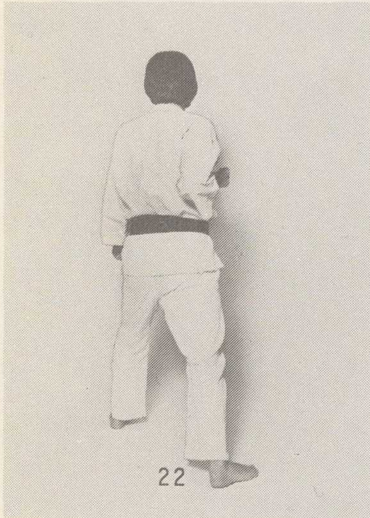

17

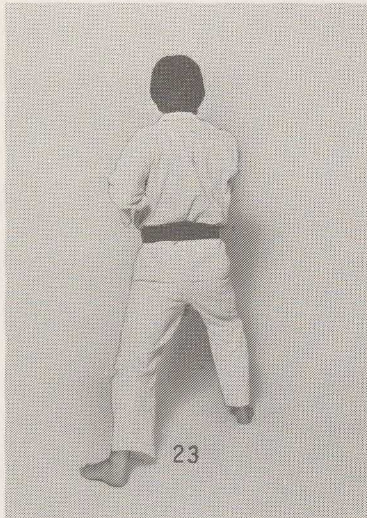

18

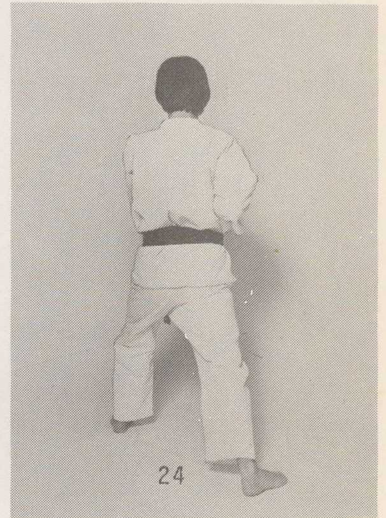

19

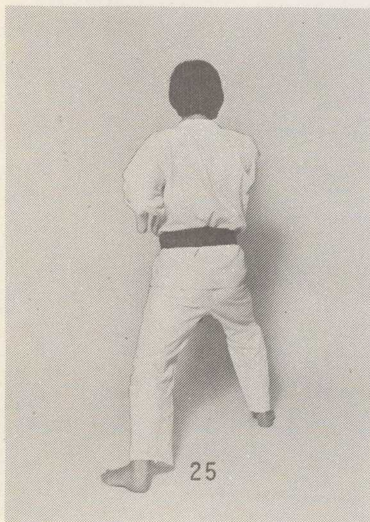

20

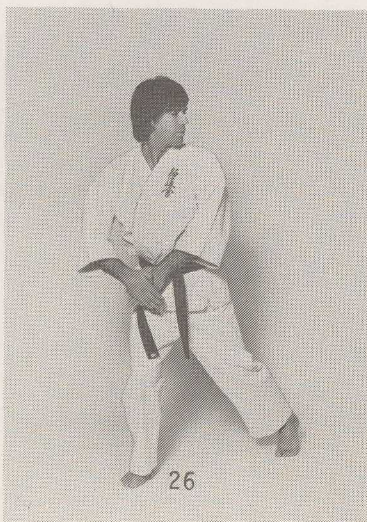

21


22

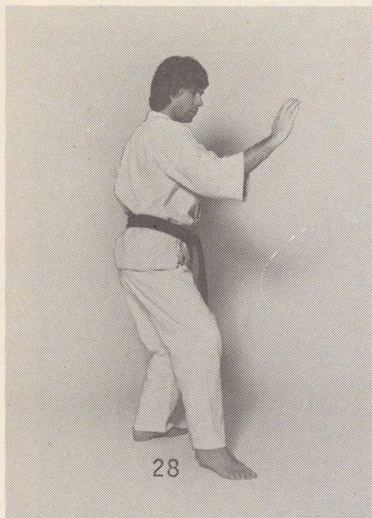

23

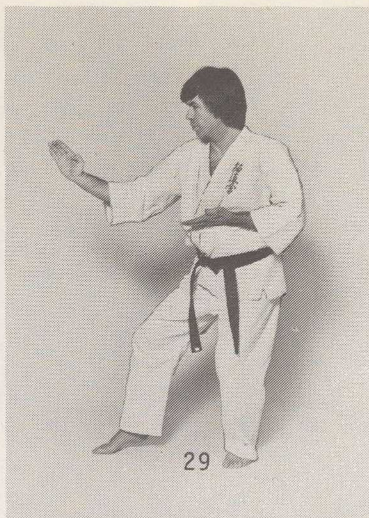

24

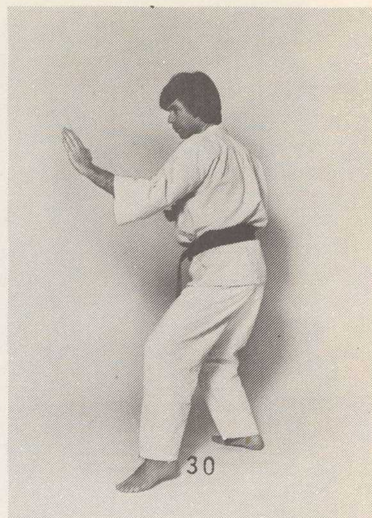

25

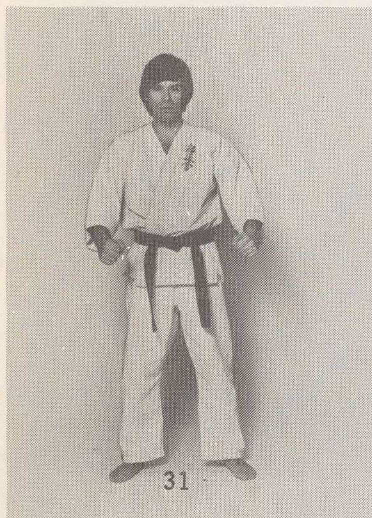

26


27


28

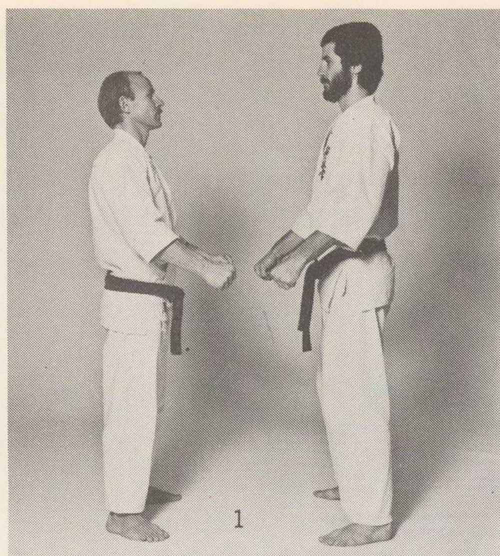

29

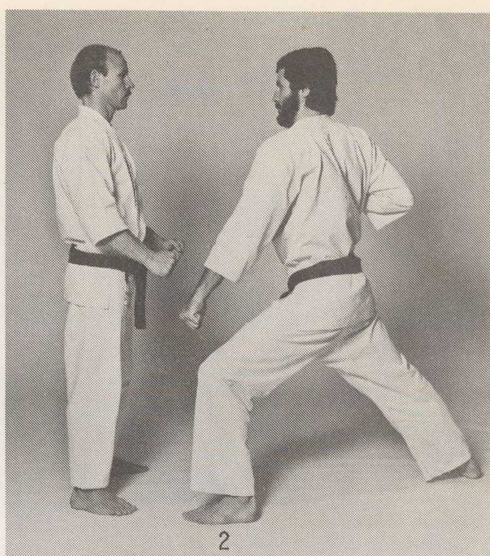

30


31

PINAN SONO-ICHI

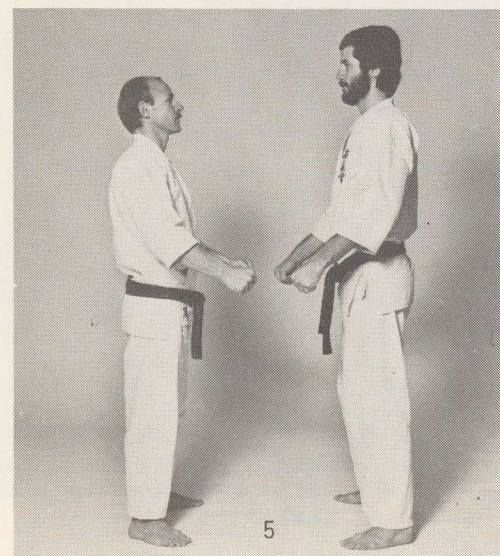
1 Vanuit Fudo - dachi draai naar links Zenk.dachi met links Gedan-barai
2 Rechtse instap Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
3 180 graden rechts om stappen naar rechts voor Zenkutsu-dachi met rechts Gedan-barai, direct gevolgd door rechtse terug stap naar Neko ashi - dachi met rechts Kome kami-uchi
4 Links instappen Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
5 90 graden naar links draai en met links Gedan-barai
6 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met rechts Jodan-Uke
7 Links instappen Zenkutsu-dachi met links Jodan-uke
8 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met rechts Jodan-uke
9 90 graden naar links draai en in Zenk.dachi met links Gedan-barai
10 Rechtse instap Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
11 180 graden rechts om stappen in Zenkutsu-dachi met rechts Gedan-barai
12 Links instappen Zenk.dachi met Chudan oi-tsuki
13 90 graden naar links draai en in Zenkutsu - dachi met links Gedan-barai
14 Rechts instappen Zenkutsu dachi met rechts Chudan oi tsuki
15 Links instappen Zenkutsu-dachi met links Chudan oi-tsuki
16 Rechts instappen Zenkutsu-dachi met rechts Chudan oi tsuki
17 90 graden naar links draai en, links voor Kokutsu-dachi met Shuto Mawashi - Uke
18 45 graden met rechterbeen naar rechtsvoor in Kokutsu dachi stappen met rechts Shuto mawashi-uke
19 135 graden naar rechts draaien in rechtsvoor Kokutsu-dachi met rechts Shuto mawashi-uke
20 45 graden met linkerbeen naar linksvoor in Kokutsu dachi draaien met Shuto-mawashi-uke


1


2


3


4


5

IPPONK-KUMITE

SOTO-UKE / SEIKEN TATE-TSUKI

Vanuit Fudo - dachi stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu dachi met links Seiken gedan barai, valt nu aan d.m.v. rechtse instap Zenk. dachi met rechts Seiken chudan oi - tsuki. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenk. dachi met links Seiken soto - uke, gevolgd door rechts Seiken tate-tsuki. Hierna wordt teruggekomen in Fudo-dachi waarbij het initiatief van Uke uitgaat.

LET OP: Grote Zenkutsu - dachi, goede balans , sta rechtop en Uke moet op het moment dat Seiken tate-tsuki wordt gemaakt de andere arm terugtrekken als reactie.

RENZUKO-WAZA

Vanuit Fudo - dachi wordt rechts achterwaarts - 45 graden - in Kiba - dachi gestapt met Kake wake - uke. Van Kiba-dachi wordt op dezelfde plaats Zenkutsu-dachi gemaakt recht voorwaarts door het achterste been te strekken. Rechts wordt nu Kansetsu-geri geschopt en rechtsvoor - 45 graden - doorgestapt in Kiba - dachi met Kake wake-uke. Dit drie maal met mawate.

LET OP: Na het maken van Kansetsu-geri eerst het been terug trekken alvorens door te stappen in Kiba-dachi. Niet opwippen, balans en goede - lage - Kiba-dachi. Kansetsu - geri 45 graden op de looprichting schoppen, niet recht vooruit.


1


2


3

ZELFVERDEDIGING

Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo - dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voor-waarts en maakt zodra de afstand t.o.v. Uke gunstig is een harde Chudan mae-geri. Uke stapt op het moment dat de schop wordt gemaakt links iets achterwaarts en maakt gelijktijdig rechts Seiken gedan-barai gevolgd door links Jodan mawashi-geri. Deze zelfverdedigingsoefening moet links en rechts gemaakt worden. Terug komen op de gebruikelijke manier.

LET OP: Tori komt nadat zijn aanval Mae - geri door Uke met Gedan - barai is geblokt met de zij naar Uke toe staan om Uke de gelegenheid te geven doelgericht Mawashi - geri te maken. Als de aanval rechts Mai - geri is wordt ook rechts Gedan-barai gemaakt en links uitgestapt.

EXAMENEIS 5e KYU

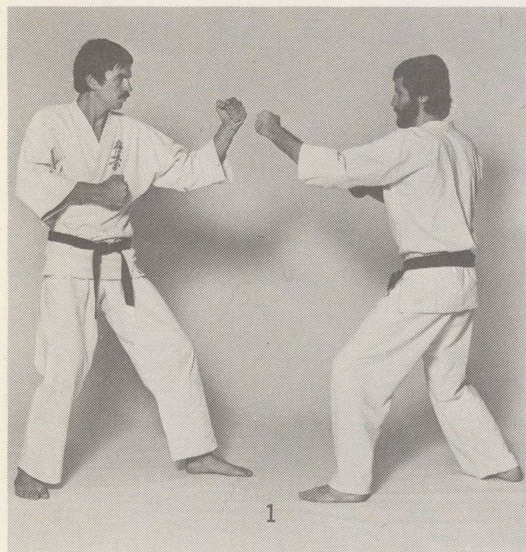
RENZUKO-WAZA

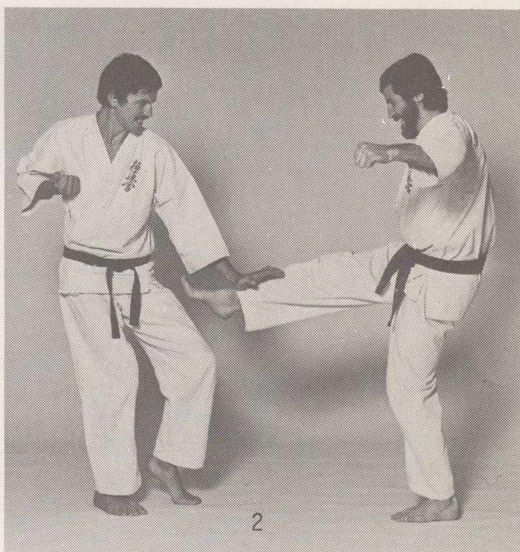
Vanuit Fudo - dachi wordt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi gestapt met Kake wake-uke. Rechts wordt nu Chudan mae geri geschopt en doorgestapt in Zenkutsu - dachi met Kake wake-uke. Dan wordt links Jodan mawashi - geri geschopt en weer doorgestapt in Zenkutsu - dachi waarna rechts Jodan gyaku-tsuki en links Chudan oi-tsuki wordt gestoten.
Dit ook andersom tot drie maal met mawate.

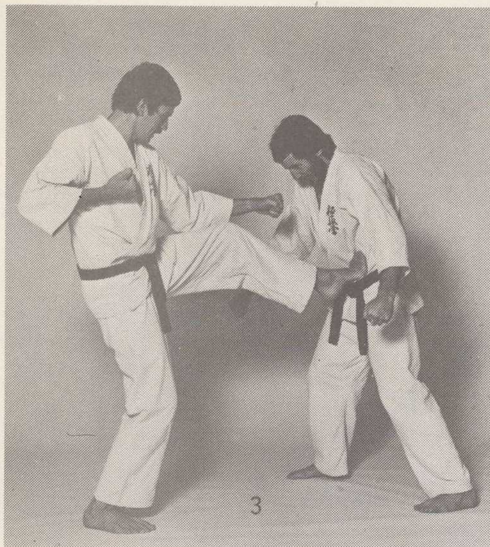
ZELFVERDEDIGING

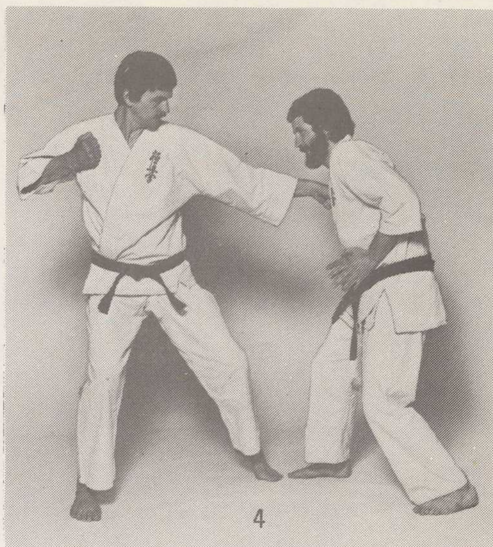
2e KYOKUSHINKAI-KUMITE

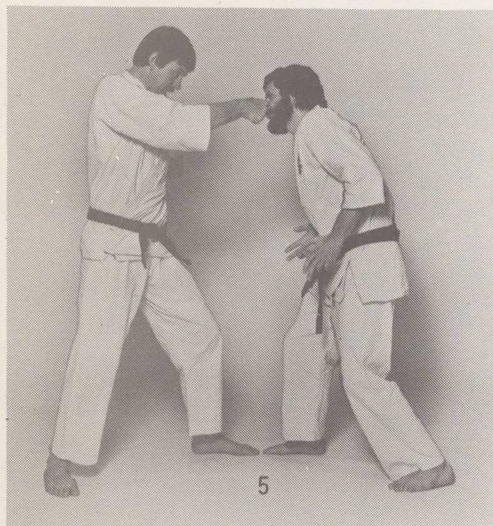
Beide Karateka´s komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt zodra de afstand t.o.v. Uke gunstig is rechts een harde Chudan - mae-geri. Uke reageert op deze schop door links Gedan shotei - uke te maken gevolgd door links Chudan mae-geri met linkse doorstap in een kleine Zenkutsu - dachi waarna rechts Seiken tate-tsuki wordt gemaakt op het hoofd/ gezicht van Tori. Hierna komen beide Karateka´s op de gebruikelijke manier terug.

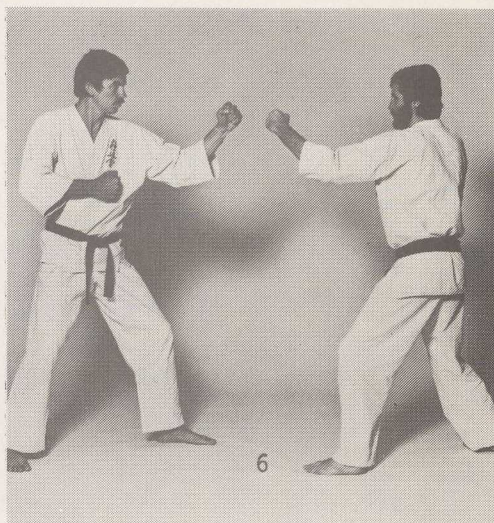

1


2









EXAMENEIS 4e KYU

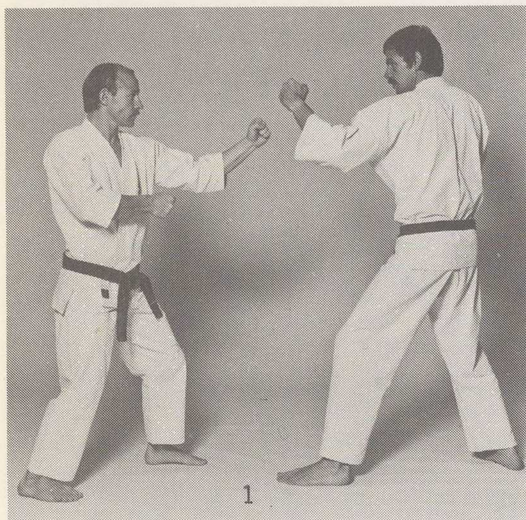
RENZUKO-WAZA

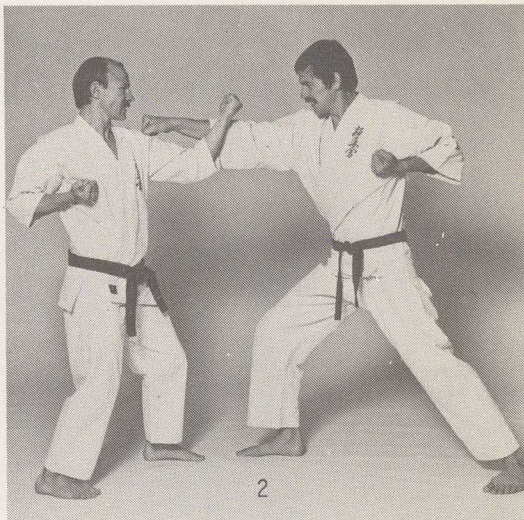
Vanuit Fudo - dachi wordt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi gestapt met Kake wake-uke. Rechts wordt nu Jodan mae-geri geschopt gevolgd door Kake wake-uke, dan wordt links Jodan mawashi - geri geschopt met linkse doorstap met draai waarbij we met de rug naar de looprichting komen te staan, direct gevolgd door rechts Chudan ushiro-geri met doordraai in rechtsvoor Zenkutsu-dachi met als laatste Chudan gyaku-tsuki. Dit doorgaand ook andersom.

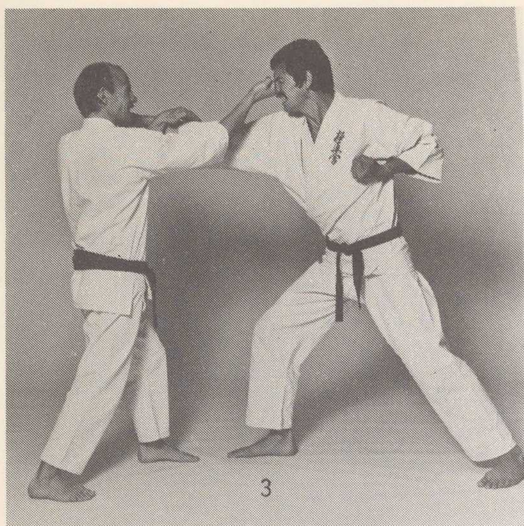
ZELFVERDEDIGING

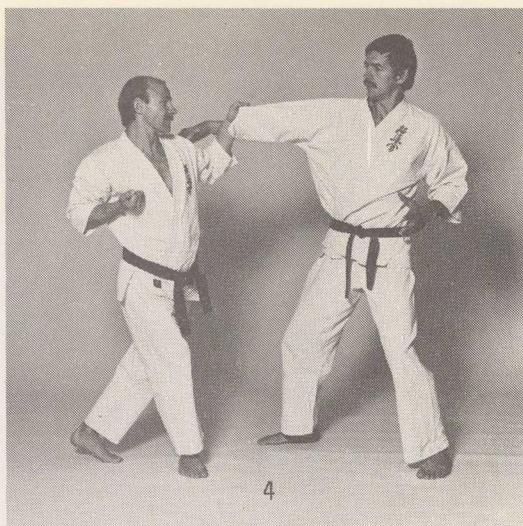
3e KYOKUSHINKAI-KUMITE

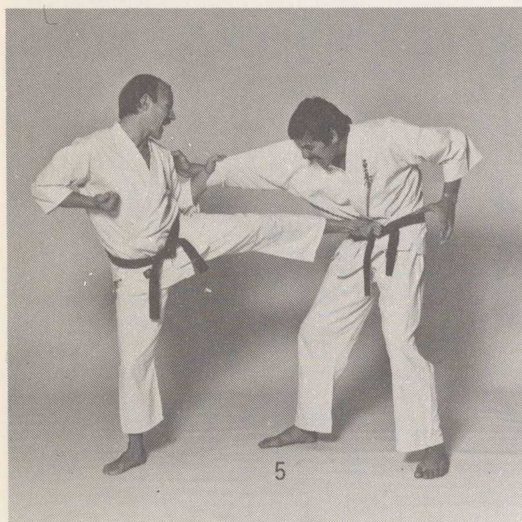
Beide Karateka´s komen na gegroet te hebben vanuit Fudo - dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechts - houding voorwaarts en maakt zodra de afstand t.o.v. Uke gunstig is rechts een hoge Chudan oi-tsuki. Uke blokt links met Uchi-uke gevolgd door rechts Uraken shomen - uchi op het ge zicht. Door deze tegenaanval wordt Tori twee passen achteruit gestoten. Na Uraken shomen-uchi en op het moment dat Tori achteruit gaat moet Uke met de linkerhand de rechterbovenarm van Tori vastpakken zodat hij niet meer als nodig is achteruit kan gaan. Uke maakt met het rechterbeen een stap voor zijn linkerbeen langs in de richting van Tori met de voet dwars. Nu staat Uke in de juiste positie voor het maken van Yoko-geri op de ribben van Tori. Na de schop wordt het actiebeen snel teruggetrokken en voorwaarts in Zenkutsu-dachi neergezet. Nu maakt Uke met de rechtervuist Seiken tate - tsuki naar het hoofd van Tori. Hierna komen beide Karateka´s op de gebruikelijke manier terug.

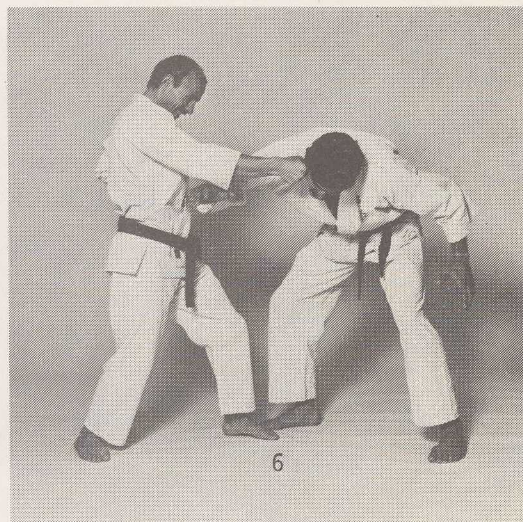

1


2


3


4


5


6


7

EXAMENEIS 3e KYU

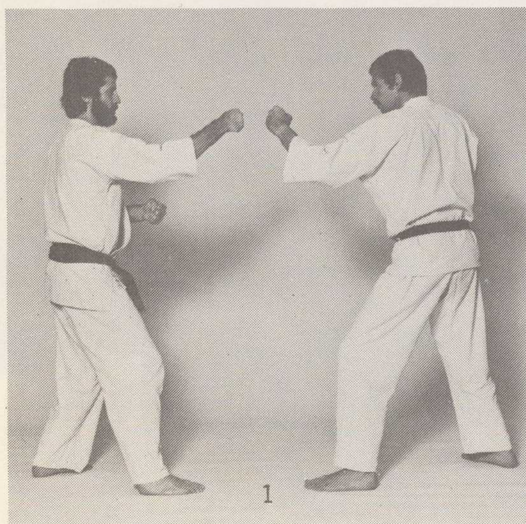
RENZUKO-WAZA

Vanuit Fudo-dachi wordt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi gestapt met Kake wake-uke. Rechts wordt nu Ura mae - geri geschopt, gevolgd door Kake wake-uke, dan wordt links Ura Yoko-geri geschopt met rugwaartse doorstap voor het maken van Ushiro-geri rechts. Na Ushiro-geri doordraaien in Zenkutsu-dachi gevolgd door links Chudan gyaku-tsuki. Dit doorgaand ook andersom.

ZELFVERDEDIGING

4e KYOKUSHINKAI-KUMITE

Beide Karateka´s komen na gegroet te hebben vanuit Fudodachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechts-houding voorwaarts en zorgt dat hij rechts voor in gevechts-houding komt tijdens het voorwaarts bewegen in de richting van Uke. Tori valt nu aan d.m.v. linkse instap Zenkutsu-dachi en maakt links Seiken chudan oi-tsuki. Uke blokt links Seiken soto - uke, grijpt de geblokte aanvalsarm van Tori vast en trekt deze naar links zijwaarts, gelijktijdig met deze trek brengt Uke het linkerbeen terug uit gevechtshouding naar Neko ashi - dachi en maakt rechts Chudan mawashi - geri op de nieren van Tori waardoor Tori reageert door rechtop te komen. Hierna maakt Uke links Chudan mawashi-geri op de maag van Tori waardoor Tori voorwaarts buigt en Uke de gelegenheid geeft na links te zijn doorgestapt in Zenkutsu - dachi rechts Seiken tate - tsuki naar het hoofd / gezicht van Tori te maken. Hierna komen beide Karateka´s op de gebruikelijke manier terug.



1

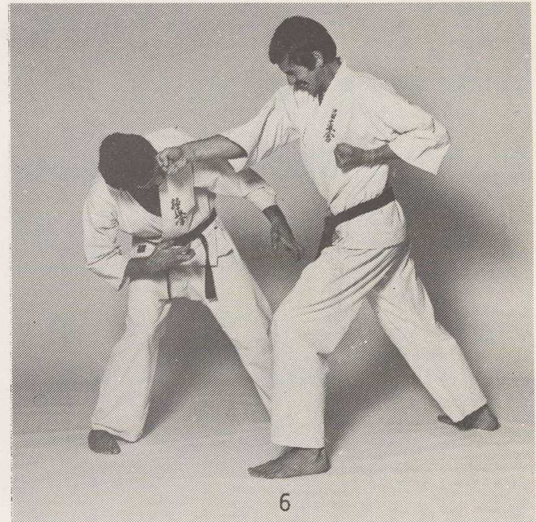


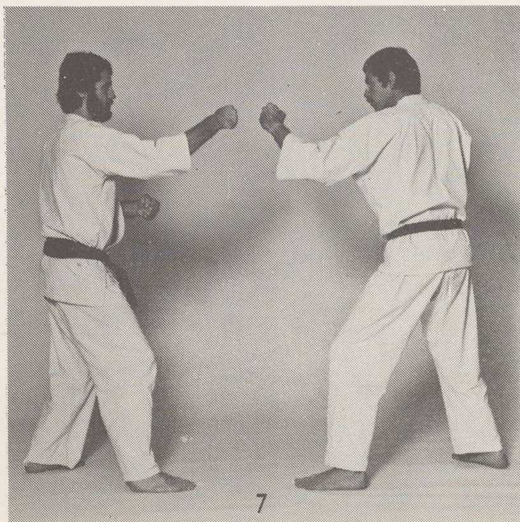
2


3


4


5


6


7

EXAMENEIS 2e KYU

RENZUKO-WAZA

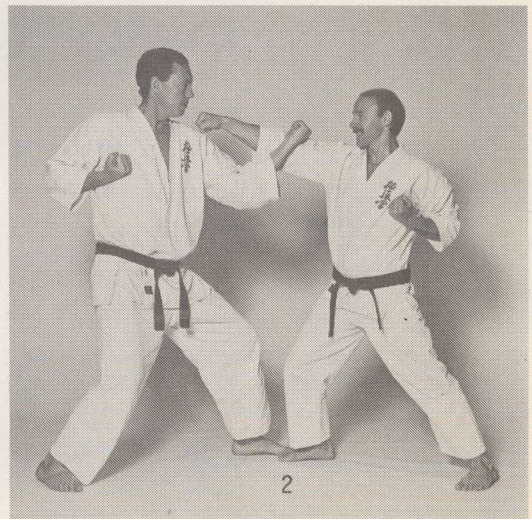
Vanuit Fudo-dachi wordt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi gestapt met Kake wake - uke. Nu wordt rechts Mae-geri geschopt, links Yoko-geri en rechts Mawashi-geri. Dit is hoofdzakelijk een konditionele oefening-testen moet langdurig kunnen worden gemaakt in een hoog tempo met hoge schoppen.

ZELFVERDEDIGING

5e KYOKUSHINKAI-KUMITE

Beide Karateka´s komen na gegroet te hebben vanuit Fudodachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt d.m.v. rechtse instap in Zenkutsu-dachi, rechts een hoge Chudan oi-tsuki. Uke blokt links Uchi-uke en pakt d.m.v. Tensho met de linkerhand de onderarm van de aanvalsarm van Tori vast, plaatst daar zijn rechterhand plat bij en trekt Tori schuin links naar zich toe waardoor Tori hoofdzakelijk op zijn voorste been steunt. Hierna wordt door Uke rechts Kansetsu - geri gemaakt naar de voorste knie van Tori. Tori zakt nu door op deze "geblesseerde" knie schuin met zijn rug naar Uke, maar blijft wel rechtop zitten en kijkt Uke aan. Uke draait na de Kansetsu - geri door en maakt links Ushiro-geri over het hoofd van Tori. Uke trekt na de schop het actiebeen terug en draait nu volledig door tot links voor in gevechtshouding. Een zeerbelangrijk onderdeel van deze Kumite is de balans na Ushiro - geri. Hierna komen beide Karateka´s op de gebruikelijke manier terug.


1


2


3


4


5


6

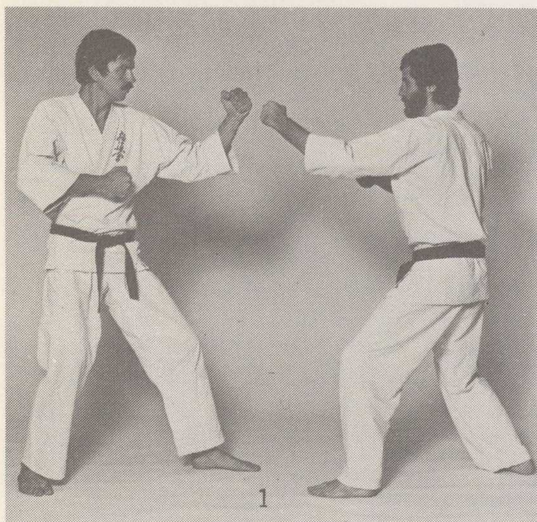

7

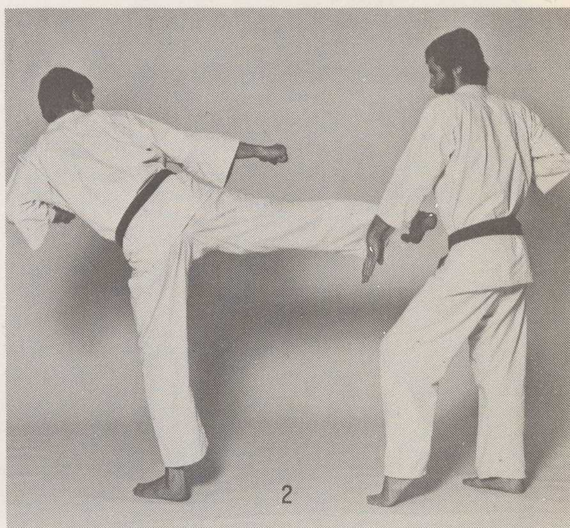
EXAMENEIS 1e KYU

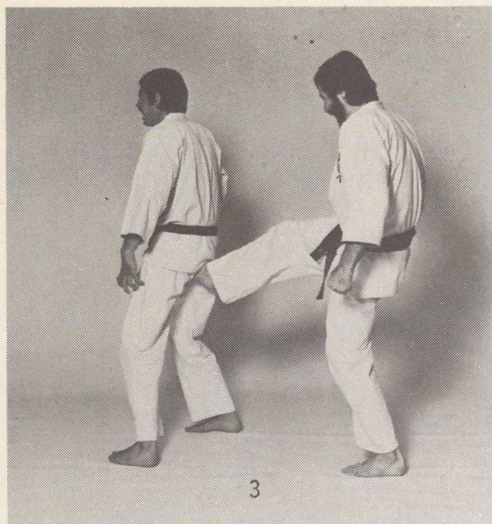
ZELFVERDEDIGING

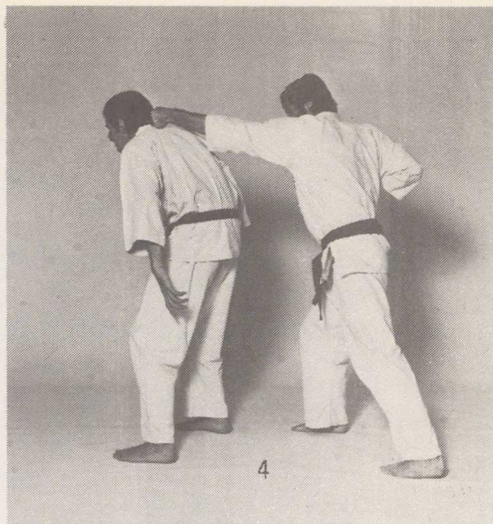
6e KYOKUSHINKAI-KUMITE

Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudodachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechts-houding voorwaarts en maakt zodra de afstand t.o.v. Uke gunstig is rechts Chudan yoko - geri hard en recht op de maag van Uke .Uke moet nu drie dingen tegelijk doen n.l. links blokken met Haito, links vanuit gevechts-houding terug stappen tot Neko ashi-dachi en als derde de rechtervuist in de zij terugtrekken. Door het blokken met Haito van Uke komt Tori bijna geheel met zijn rug naar Uke toe te staan in Sanchindachi. Hiermede stelt Tori Uke in de gelegenheid een goede Gin geri te maken met het rechterbeen. Na deze Gin-geri moet Uke doorstappen rechts voor in Zenkutsu-dachi en maakt links Seiken tate - tsuki naar het hoofd van Tori. Hierna komen beide Karateka's op de gebruikelijke manier terug.


1


2





TRAINING ONDER LEIDING VAN MAS.OYAMA 10e DAN

NAMENLIJST MET JAPANSE WOORDEN

Ago	- Kin	Nukite	- Vingersteek
Arigato	- Dank U	Obi	- Band
Atama	- Hoofd	Oesh	- Budogroet
Dojo	- Oefenzaal	Rei	- Buig
Geri	- Schop	Sanbon-Kumite	- 3-staps oef.
Gin	- Kruis	Seiken	- Vuist
Hai	- Ja	Sempai	- Oudere in rang
Hidari	- Links	Sensei	- Leraar
Hiji	- Elleboog	Shiai	- Wedstrijd
Hiza	- Knie	Shihan	- Hoofdleraar
Ippon-kumite	- 1-staps oef.	Shinden	- Tempel
Jane	- Stop	Shuto	- Zijkant hand
Kagato	- Hiel	Sokuto	- Zijkant voet
Kara	- Leeg	Szeeza	- Knieënzit
Kihon	- Basis	Tamesi-wari	- Breken
Koken	- Pols	Te	- Hand
Kubi	- Nek	Tsuki	- Stoot
Kuro	- Zwart	Uchi	- Slag
Mae	- Voorwaarts	Uke	- Wering
Mawashi	- Rond/Cirkel	Ushiro	- Achterwaarts
Mihi	- Rechts	Yoko	- Zijwaarts
Mokuso	- Ogen dicht	Yubi	- Vinger

EXAMENEIS 1e DAN, ZWARTE BAND

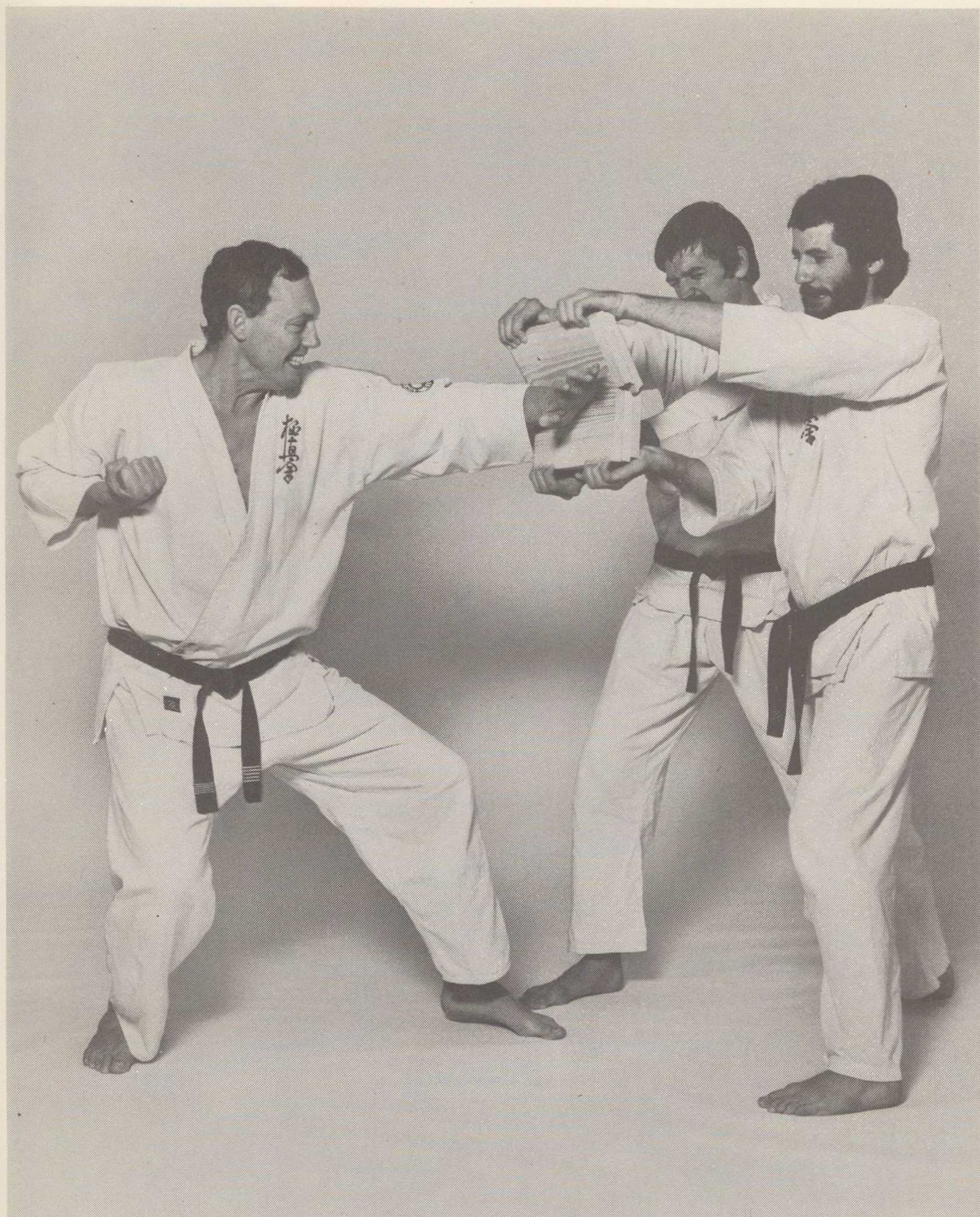
1. Alle eisen tot en met 1e Kyu
2. Kata: Tensho en Yangtsu
3. Kata Ura: 3 Taikyoku's en 1e Pinan
4. Tobi-geri's boven het eigen hoofd
5. Yoko Tobi-geri over ten minste 5 Karateka's
6. Het eigen lichaamsgewicht optrekken 1 x voor elk jaar van de huidige leeftijd (tot 28 jaar)
7. 30 x opdrukken op drie vingers van iedere hand
8. Voor en achterwaarts over stok kunnen springen welke zelf wordt vastgehouden
9. Breken van drie planken met Seiken, Shuto of Geri
10. Vrij vechten, 25 partijen van minimaal 2 minuten tegen medekandidaten

EXAMENEIS 2e DAN, ZWARTE BAND

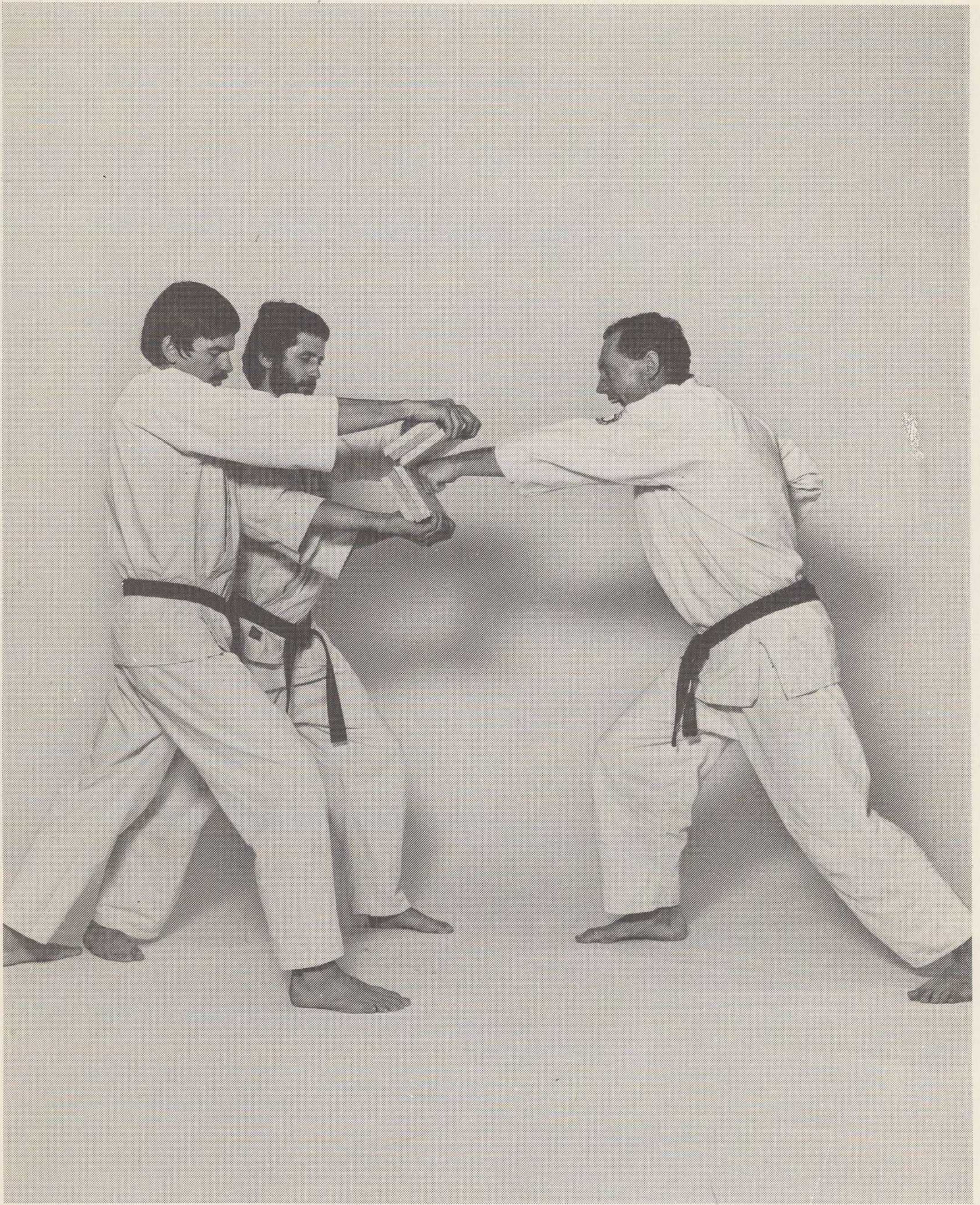
1. Alle eisen tot en met 1e dan
2. Kata: Seënchin en Geksai-sho
3. Kata Ura: 2e, 3e en 4e Pinan
4. Yoko tobi-geri over minimaal 5 Karateka's
5. Het kunnen uitvoeren van minimaal 10 Gyaku-technieken
6. 50 x opdrukken op drie vingers van iedere hand
7. Breken van 5 planken met Seiken, Shuto of Geri
8. Vrij vechten, 35 partijen van minimaal 2 minuten tegen medekandidaten 1e en 2e dan





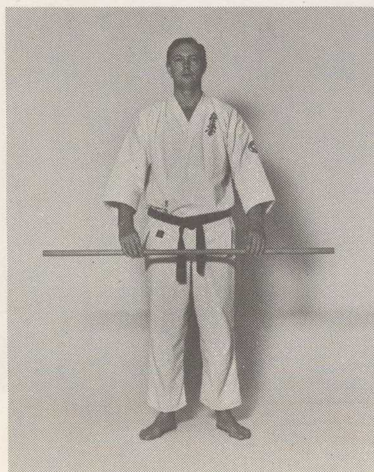


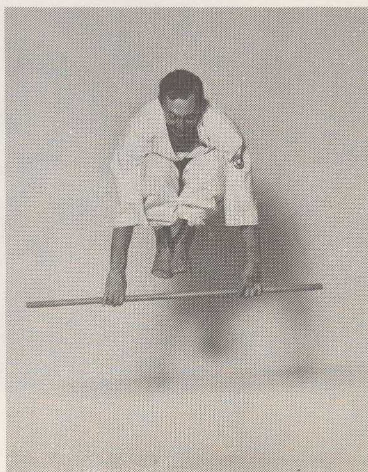




EXAMENEIS 1e DAN

Yoko tobi-geri en het voor en achterwaarts over een stok kunnen springen welke zelf wordt vastgehouden.





OVERZICHT EXAMENEISEN 9e, 8e en 7e KYU

EXAMENEIS 9e KYU

1. Wat is warming-up en konditietraining ?
2. Zenkutsu-dachi
3. Sanchin-dachi
4. Seiken ago-uchi
5. Seiken soto-uke
6. Gin-geri
7. Openen Fudo-dachi met Kake wake-uke
8. Ippon-kumite: Soto-uke / Chudan gyaku-tsuki
9. Openen Zenkutsu-dachi met Gedan-barai
10. Zelfverdediging: Aanvaller grijpt, verdediger maakt Soto-uke/Jodan gyaku-tsuki/Hiza-geri

EXAMENEIS 8e KYU

1. Heisoku-dachi
2. Musubi-dachi
3. Chudan/Jodan/Gedan-tsuki
4. Uraken shomen-uchi
5. Seiken uchi-uke
6. Shuto sakotsu-uchi en Uchi-komi
7. Mae-geri
8. Elkaar op goede gevechtsafstand volgen
9. Ippon-kumite: Uchi-uke / Uraken shomen-uchi
10. Zelfverdediging: Aanvaller loopt toe Mae-geri gevolgd door Shuto sakotsu-uchi

EXAMENEIS 7e KYU

1. Kokutsu-dachi en Kiba-dachi
2. Shuto ganmen-uchi
3. Tettsui
4. Seiken Jodan-uke
5. Seiken gedan-barai
6. Kansetsu-geri
7. Yoko-keage
8. Renzuko-waza: Zenkutsu-dachi met Kake wake-uke/ Mae-geri/Chudan gyaku-tsuki drie maal met mawate
9. Ippon-kumite: Jodan-uke / Hiza-geri
10. Zelfverdediging: 1e Kyokushinkai-kumite



OVERZICHT EXAMENEISEN 6e, 5e en 4e KYU

EXAMENEIS 6e KYU

1. Neko ashi-dachi
2. Tsuri ashi-dachi
3. Uraken sayu en hizo-uchi
4. Kome kami-uchi
5. Seiken tate-tsuki
6. Jodan en Chudan shotei-uchi
7. Mawashi-geri
8. Shuto mawashi-uke
9. Drie taikyoku-kata´s
10 1e Pinan-kata
11 Ippon-kumite: Soto-uke / Seiken tate-tsuki
12 Renzuko-waza: Kiba-dachi met Kake wake-uke
   Zenkutsu-dachi/Kansetsu-geri drie staps met mawate
13 Zelfverdediging: Aanvaller maakt Mae-geri chudan /
   Gedan-barai / Mawashi-geri
14 Vrij vechten

EXAMENEIS 5e KYU

1. Kake-dachi
2. Shiko-dachi
3. Shuto hizo-uchi
4. Gyaku en Oi-tsuki als kombinatie in Zenkutsu-dachi
   drie staps met mawate
5. Hiji jodan en chudan atē
6. Uraken shita-uchi
7. Mae mawashi-uke
8. Ibuki
9. Kagato-geri
10 Yoko-geri
11 Sanchin-kata en 2e Pinan-kata
12 Renzuko-waza: Zenkutsu-dachi met Kake wake-uke /
   Mae-geri/Mawashi-geri/Nihon-tsuki jodan en chudan
13 Zelfverdediging: 2e Kyokushinkai-kumite
14 Vrij vechten

EXAMENEIS 4e KYU

1. Heiko-dachi
2. Moro ashi-dachi
3. Seiken uchi-uke / Gedan-barai
4. Seiken mawashi-uchi
5. Jodan en Gedan juji-uke
6. Koken chudan uchi-uke
7. Hiji ago en oroshi-uchi
8. Beginselen van Randori
9. Ushiro-geri
10 Ontstaan van Kyokushinkai-karate
11 Geksai-dai en 3e Pinan-kata
12 Renzuko-waza: Zenkutsu-dachi met Kake wake-uke /
   Mae-geri/Yoko-geri/Ushiro-geri/Chudan gyaku-tsuki
13 Zelfverdediging: 3e Kyokushinkai-kumite
14 Vrij vechten

OVERZICHT EXAMENEISEN 3e, 2e en 1e KYU

EXAMENEIS 3e KYU

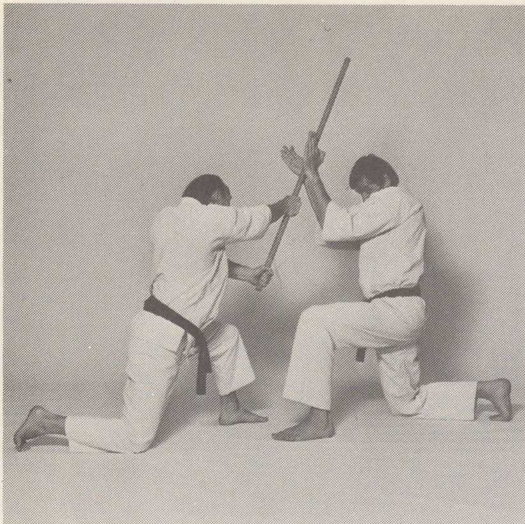
1. Hiraken
2. Shuto chudan soto-uke
3. Shuto chudan uchi-uke
4. Haito-uchi
5. Shotei jodan en gedan-uke
6. Shotei chudan soto-uke
7. Mawashi kubi-geri
8. Uchi mawashi-geri
9. Mae tobi-geri
10 Ippon-kumite´s als sanbon. links en rechts
11 4e Pinan-kata
12 Renzuko-waza: Zenkutsu-dachi met Kake wake-uke / Ura mae-geri/Yoko-geri/Ushiro-geri/Chudan gyaku-tsuki
13 Zelfverdediging: 4e Kyokushinkai-kumite
14 Vrij vechten

EXAMENEIS 2e KYU

1. Nukite´s
2. Atama-tsuki´s Mae/yoko/ushiro
3. Yoko-tobi-geri
4. Seiken morote-tsuki
5. Jun-tsuki vanuit Kiba-dachi drie staps met mawate
6. Beginselen Karate-ne-waza
7. Het goed kunnen uitvoeren en begrijpen van Randori
8. Tsuki-no-kata, 5e Pinan-kata, Tsjon-kata
9. 20 hurksprongen over partner, dames 15
10 50 buikspieroefeningen liggen/zitten, dames 40
11 40 x opdrukken vanuit ligsteun, dames 20 met knieën aan de grond
12 Renzuko-waza: Zenkutsu-dachi met Kake wake-uke / Mae-geri/Yoko-geri/Mawashi-geri/Chudan gyaku-tsuki
13 Zelfverdediging: 5e Kyokushinkai-kumite
14 Vrij vechten in wedstrijdvorm

EXAMENEIS 1e KYU

1. Ushiro mawashi-geri
2. Redelijk kunnen valbreken
3. Redelijke kennis van de terminologie en handelingen voor Kyokushinkai wedstrijden
4. 3 Karatebeenworpen en 1 Karateheupworp
5. Saiha-kata
6. Kunnen verdedigen tegen meerdere aanvallers
7. Zeer goede kennis der Japanse benamingen
8. Renzuko-waza: Zelf samenstellen met minimaal 3 verschillende technieken welke elkaar op moeten volgen
9. Zelfverdediging: 6e Kyokushinkai-kumite
10 25 hurksprongen over partner, dames 20
11 50 x opdrukken vanuit ligsteun met recht lichaam dames 25 x met knieën aan de grond
12 70 buikspieroefeningen liggen/zitten, dames 50
13 Vrij vechten in wedstrijdvorm
14 Tamesi-wari: 1x Seiken/ 1x Shuto/ 1x Geri





INLICHTINGEN OVER DEEL 3

Naast deel 1 - alle basistechnieken - en dit boek worden in deel 3 alle kata´s behandeld tot en met 1e Dan.

Te weten: 2e Pinan ; 3e Pinan ; 4e Pinan ; 5e Pinan
Sanchin kata
Geksai-dai
Tsuki-no-kata
Tsjon-kata
Saiha-kata
Tensho-kata
Yangtsu-kata

Evenals Deel 1 en 2 is deel 3 beslist onmisbaar



